

Monika Nawrot-Borowska

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Agnieszka Małek

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Wychowanie zdrowotne i higiena dzieci i młodzieży w świetle poradników dla rodziców z lat 1850-1970 – zarys problematyki

Przedmiotem analiz uczyniono problematykę wychowania zdrowotnego i higieny dzieci i młodzieży w świetle poradników z lat 1850-1970. Celem podjętych badań jest próba odtworzenia, systematyki, a przede wszystkim ukazania ewolucji porad i wskazówek ze wskazanego zakresu w ponadstuletnim okresie rozwoju literatury poradnikowej. Podstawą źródłową analizowanej problematyki uczynione zostaną poradniki wychowawcze oraz higieniczne dla rodziców, wychowawców oraz opiekunów dzieci i młodzieży okresu zaborów, II RP oraz PRL. Zamieszczane w tym okresie na stronach poradników informacje i porady obrazują przemiany w postrzeganiu i rozumieniu zasad higieny, troski o zdrowie i propagowania zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży, będących konsekwencją zmian na polu nauk medycznych, higienicznych oraz pedagogicznych.

Słowa kluczowe: historia wychowania: dzieci, młodzież, higiena, poradniki, wychowanie zdrowotne, zdrowie, XIX i XX wiek

Wprowadzenie

Przedmiotem analiz uczyniono problematykę wychowania zdrowotnego i higieny dzieci i młodzieży w świetle poradników z lat 1850-1970. Celem podjętych badań jest próba charakterystyki specyfiki wydawnictw poradnikowych adresowanych do rodziców, poruszających problematykę wychowania zdrowotnego i higieny dzieci i młodzieży. Ponadto istotą analiz jest dokonanie problemowej systematyki zagadnień związanych z przedmiotem badań zawartych na stronach literatury o charakterze poradnikowym, adresowanej do rodziców na przestrzeni lat 1850-1970. Celem badań jest także dokonanie źródłowej rekonstrukcji zaleceń, wskazówek i porad dotyczących treści i metod opieki oraz wychowania dzieci. Odtworzenie oraz porównanie pod względem

merytorycznym poszczególnych porad i wskazówek pozwoli na ukazanie ewolucji i przemian, jakie dokonały się w ponadstuletnim okresie rozwoju literatury poradnikowej w poglądach dotyczących zdrowia, higieny oraz metod opieki i wychowania zdrowotnego dziecka na każdym etapie jego rozwoju.

Zakres chronologiczny badań obejmuje lata 1850-1970, tj. okres zaborów, Drugiej Rzeczypospolitej – „okres doskonale wydzielony i ograniczony przez fakty historyczne: odbudowę państwa polskiego w 1918 r. i katastrofę wrześniową w 1939 r.” (Żarnowski, 1984, s. 7), poprzez okres drugiej wojny światowej, po zmiany na szczytach państwowych i partyjnych w roku 1970¹. Przełom, jakim było odzyskanie po 123 latach zaborów państwowości, wiązał się z upowszechnianiem określonych postulatów wychowawczych, także w zakresie wychowania zdrowotnego. Po II wojnie światowej oraz w okresie PRL władze podjęły liczne działania mające na celu podniesienie świadomości zdrowotnej oraz higienicznej społeczeństwa polskiego (Jakubiak, 2003, s. 92; 2004, s. 144; Grzybowski, 2004, s. 44).

Analizowany okres, liczący ponad sto lat, cechuje się niezwykle znaczącymi zmianami warunków życia ludności pod względem higienicznym i zdrowotnym. Dokonujący się w tym czasie postęp na polu wielu nauk, głównie zaś medycyny, mikrobiologii, immunologii, higieny, spowodował znaczne wydłużenie przeciętnej długości życia ludzkiego, ograniczenie epidemii, poprawę jakości życia ludzkiego². Zmieniające się warunki polityczne, szczególnie w okresie dwudziestolecia międzywojennego i PRL, dawały możliwości wydawania aktów prawnych w zakresie troski o zdrowie ludności, przepisów higienicznych, sanitarnych, podnosząc tym samym stan zdrowotności społeczeństwa. Z drugiej jednak strony konsekwencją działań wojennych, postęp cywilizacyjny, rozwój techniki, urbanizacja doprowadziły do nowych zagrożeń i wyzwań w zakresie troski o zdrowie.

Zakres terytorialny badań obejmuje cały obszar terenu ziem polskich pod zaborami, Drugiej Rzeczypospolitej oraz Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, jako że poradniki stanowiące podstawę źródłową badań publikowane były przez ośrodki wydawnicze znajdujące się na całym terytorium ziem polskich w badanym okresie.

Podstawą źródłową analizowanej problematyki uczynione zostały poradniki dla rodziców, wychowawców oraz opiekunów dzieci i młodzieży okresu zaborów, II RP oraz PRL (do roku 1970), podejmujące problematykę troski o zdrowie i higienę.

¹ Wówczas to nowe władze z Edwardem Gierkiem na czele podjęły próbę zdobycia zaufania obywateli, odcinając się i potępiając działania poprzedniej ekipy rządzącej. Pomimo to, jak się później okazało, władza nie tylko nie zamierzała wycofywać się ze sprawowania ciągłej kontroli nad życiem Polaków, ale kolejne lata przyniosły pełną kontrolę partii nad życiem politycznym i społecznym obywateli. W przyjętych dla celów niniejszych ustaleń cezurach czasowych, dynamicznym zmianom ulegały ideały wychowawcze, a burzliwe dyskusje nasilały się szczególnie w okresach przemian politycznych, gdy zachodziła potrzeba „analizy i przewartościowania uznanego dotąd systemu wartości” (Chylińska, 1981, s. 7).

² Jak podawał A. Jaczewski, w Polsce, w 1932 r. przeciętna długość życia mężczyzny wynosiła 48,2 lata, kobiety 51,4. W 1960 r. mężczyźni żyli przeciętnie 64,8 lat, a kobiety 70,5 (Jaczewski, 1968, s. 5).

Specyfika literatury poradnikowej

Literatura poradnikowa, jako forma poradnictwa niewymagająca bezpośredniego kontaktu osoby udzielającej porady z jej odbiorcą, określana jest mianem poradnictwa pośredniego (Czerniawska, 1977, s. 70) bądź też zapośredniczonego (Kukla, 2011, s. 183), gdzie rady przekazywane są za pośrednictwem mediów (prasa, książki, radio, TV, Internet). Poradniki, mające charakter książek popularnonaukowych, łączą w sobie wiedzę zarówno naukową, potoczną, jak i pochodzącą z bezpośredniego doświadczenia, są jednocześnie środkiem upowszechniania (popularyzacji) wiedzy naukowej (Zierkiewicz, 2001, s. 54). Powodem sięgania po poradniki może być nie tylko brak wiedzy, chęć zdobycia dodatkowych umiejętności czy potwierdzenia słuszności podejmowanych decyzji. Dodatkowym atutem literatury poradnikowej jest też poczucie intymności, jakie towarzyszy czytelnikowi, który ma możliwości uzyskania porady w sprawach budzących jego wstyd lub zażenowanie bez konieczności ujawniania swoich trudności innym osobom (Zierkiewicz, 2004, s. 9). Na polu pracy wychowawczej korzystanie z poradników może wydatnie wspomagać proces wychowawczy i przyczynić się do zwiększenia jego skuteczności (Czerniawska, 1973, s. 8-9).

Obecnie na określenie nauki o poradnictwie, ogólnej nad nim refleksji oraz teorii poradnictwa przyjmuje się nazwę paradoznawstwo (Kargulowa, 2004, s. 15). Pojęcie to wprowadzone zostało do terminologii naukowej w celu oddzielenia występujących dotąd pod wspólnym hasłem „poradnictwo” zarówno praktyki (działania, ich opisy, sposoby rozumienia), jak i naukowego wyjaśniania zjawisk zachodzących w poradnictwie. Termin „poradnictwo” pozostał zarezerwowany dla opisu działań praktycznych. Badania naukowe z zakresu poradnictwa oraz paradoznawstwa obejmują szeroki zakres zagadnień tematycznych (są to m.in. dyskusje dotyczące problemów teoretycznych, metodologicznych czy też koncepcji funkcjonujących w poradnictwie). Wyraźnie daje się natomiast zauważyć znikoma liczba rozważań poświęconych historii poradnictwa; w nielicznych badaniach dominuje zainteresowanie dziejami zinstytucjonalizowanych form pomocowych (Kargulowa, 2004, s. 70-82; 1980; 1996, s. 34-42; Brejnak, 1997, s. 609; Rogowska, 1999, s. 11-17; Skatłania, 2009, s. 11-18). Krótki przegląd historii literatury poradnikowej dla rodziców znaleźć można jedynie w książce Alicji Kargulowej (Kargulowa, 1996, s. 16-27).

Warto wskazać, że w zasobach leksykalnych XIX wieku nie funkcjonowało pojęcie poradnika, rozumianego jako książka zawierająca rady i wskazówki z zakresu określonej problematyki. Na początku wieku XX *Słownik ilustrowany języka polskiego* z roku 1907 podaje, iż poradnik to zarówno „człowiek, który daje rady, doradca”, jak i „książka podręczna, dająca rady, wskazówki, informacje; tytuł czasopism, książek, zawierających informacje i różne rady, wskazówki” (Artc, 1907, s. 229). Natomiast w *Słowniku języka polskiego* z roku 1964 znajdujemy wyjaśnienie, iż „poradnik to książka podręczna, czasopismo zawierające pewne (zwykle określone tytułem) rady, wskazówki, informacje” (Auderska, 1964, s. 1045). Współcześnie poradnik określa się jako książkę użytkową (służącą do realizacji celów pragmatycznych), dydaktyczną, będącą źródłem wiedzy w szeroko rozumianym procesie uczenia się) oraz popularną (zarówno w formie, jak i w treści) (Zierkiewicz, 2004, s. 56-57). Definicje poradnika sformułowane przez paradoznawców (badaczy poradnictwa) wskazują, iż jest

to „książka, której celem jest udzielenie pomocy korzystającym z niej czytelnikom poprzez dostarczanie użytecznej wiedzy – zarówno pewnego zakresu niezbędnych informacji ogólnych, jak i treści przygotowujących ich do nabywania określonych umiejętności i do praktycznego wykorzystywania” (Kargulowa, 2004, s. 207). Od okresu międzywojennego definicja poradnika odnosząca się do książki uległa więc niewielkiej modyfikacji; współcześnie nacisk kładzie się na walor praktyczny oraz edukacyjny tego rodzaju publikacji.

Definicja poradnika dla rodziców, sformułowana przez Kazimierza Zawadzkiego, wskazuje, iż jest to:

(...) publikacja o charakterze popularnonaukowym, w której autor lub wydawca jawnie określa adresata, dostarczając mu wiedzy o procesie wychowania w rodzinie. Autorzy takich książek (...) dostarczają rodzicom wiedzy zgodnej z aktualnymi osiągnięciami nauk zajmujących się problematyką wychowania rodzinnego, mając możliwość meliorowania środowiska wychowawczego rodziny (Zawadzki, 1985, s. 475).

Podkreślić należy, iż w XIX i na początku XX wieku na rynku wydawniczym na terenie ziem polskich ukazywało się wiele pozycji poradnikowych z różnorodnych dziedzin życia – od poradników dobrego wychowania, przez poradniki pedagogiczne, religijne, lekarskie, higieniczne, kulinarne, gospodarskie, ogrodnicze, po pozycje zawierające wskazówki „jak żyć szczęśliwie” (Kargulowa, 1996; Stawiak-Ososińska, 2009; Nawrot-Borowska, 2010, s. 126-136; Zierkiewicz, 2011, s. 109-130; Matek, 2013a, s. 95-110). Wśród wskazanych pozycji były te, udzielające rad i wskazówek, jak wychowywać dzieci. Początki literatury poradnikowej, także z zakresu wychowania dzieci i młodzieży, sięgają wprawdzie już przełomu IV i V wieku, jednakże znaczący wzrost liczby książek zawierających wszelkiego typu wskazówki, informacje oraz instrukcje dla rodziców dał się zauważyć na ziemiach polskich dopiero w pierwszej połowie XIX wieku (Jakubiak, 2000, s. 115-116).

Podstawą źródłową dokonanych ustaleń uczyniono poradniki dla rodziców, a w szczególności matek. Nie ograniczono się tutaj jednak do poradników *stricte* pedagogicznych, ale dokonano także analizy poradników higienicznych. Podkreślić należy, iż przez cały wiek XIX, a szczególnie pod koniec wieku, pojawiało się stosunkowo dużo poradników wychowawczych³ przeznaczonych dla rodziców i nauczycieli, z zakresu wychowania moralnego, religijnego, fizycznego i umysłowego dzieci⁴. Zawierały one niejednokrotnie alfabetyczny lub zagadnieniowy układ podstawowych wiadomości praktycznych z różnych dziedzin: psychologii, pedagogiki, anatomii, higieny, medycyny, fizjologii (Chałasińska, 1969, s. 1-5; Sobczak, 1988, s. 42-71). Ponieważ wiek XIX był okresem, kiedy rola matki w wychowaniu dzieci była szczególnie podkreślana i akcentowana, to na kobietach spoczywała większość obowiązków w zakresie troski o dzieci – przynajmniej w sferze formułowanych wobec nich przez pedagogów, publicystów, lekarzy i higienistów zaleceń i powinności (Bołdyrew,

³ Jak podaje K. Zawadzki, mianem poradników wychowawczych określa się „publikacje o charakterze popularnonaukowym, dostarczające wiedzę o procesie wychowania w rodzinie, których to zadaniem było udostępnienie niespecjalistom wiedzy o procesie wychowania w rodzinie, służąc jednocześnie czytelnikom w samokształceniu” (Zawadzki, 1987, s. 75).

⁴ Wg ustaleń K. Jakubiaka, na ziemiach polskich w okresie zaborów ukazało się ponad sto poradników wychowawczych dla rodziców i nauczycieli (Jakubiak, 1996, s. 197).

2003a, s. 410-413). To kobieta odpowiedzialna była za wychowanie przyszłych obywateli społeczeństwa, i choć patriarchalny model rodziny jako ostatecznego decydenta w sprawach wychowania stawał ojca, to do matki adresowano w głównej mierze wskazówki i porady wychowawcze.

Autorami publikacji poradnikowych z lat 1850-1914 byli najczęściej pedagodzy, nauczyciele, lekarze i duchowni. Konieczne jest tutaj podkreślenie, iż większość spośród wydawanych poradników – jak podaje K. Jakubiak ok. 80% (Jakubiak, 1993, s. 272) – wydawana była na terenie zaboru rosyjskiego, głównie w Warszawie. Na terenie Galicji najbardziej znaczącymi ośrodkami wydawniczymi były Lwów i Kraków. Z kolei warunki polityczne panujące w zaborze pruskim sprawiły, iż społeczeństwo polskie skupiło się głównie na działaniach gospodarczych, dlatego też tam właśnie ukazało się najmniej książek popularyzatorskich (Jakubiak, 1993, s. 272).

Odbiorcami książek dla rodziców i wychowawców miały być rodziny wywodzące się ze wszystkich warstw społecznych. Jednak zasięg społeczny literatury poradnikowej, szczególnie początku wieku XIX, nie był szeroki. Większość pozycji adresowana była głównie do rodzin inteligenckich, szlachecko-ziemiańskich, mieszczańskich. Dopiero w drugiej połowie, a szczególnie pod koniec wieku XIX autorzy prace swe kierowali do wszystkich warstw społeczeństwa polskiego, zarówno bogatych ziemian czy mieszczan, jak i do robotników czy chłopów (Nawrot-Borowska, 2012, s. 171).

W okresie Drugiej Rzeczypospolitej ukazało się sto kilkadziesiąt poradników dla rodziców, poruszających zagadnienia związane ze wszystkimi okresami życia dziecka. Wydawnictwa te, chociaż adresowane zazwyczaj były do obojga rodziców, w rzeczywistości wskazywały na matkę jako na czytelnika, co niekiedy określano już w tytule (Szenajch, 1918) lub wstępie (Truby King, 1922, s. III; Iszora, 1935, s. III) – to ona nadal uważana była za osobę odpowiedzialną za opiekę oraz wychowanie potomstwa. Nieliczne wzmianki sugerujące konieczność zwiększenia udziału ojców zarówno w czynnościach pielęgnacyjnych, jak i samym procesie wychowania, świadczyć mogą o nikłej ich partycypacji w codziennych obowiązkach opiekuńczo-wychowawczych. Niekiedy matkom – czytelniczkom poradników proponowano dzielenie się z mężami informacjami pozyskanymi z książek lub też zachęcanie ich do samodzielnej lektury.

Literatura poradnikowa okresu międzywojennego była bardzo różnorodna zarówno pod względem poruszanych na jej łamach treści, form przekazu, jak i źródeł, z których czerpali jej autorzy. Znaczną część ukazujących się książek stanowiły reedycje dzieł z przełomu XIX i XX wieku; równie liczne były przekłady literatury zachodnioeuropejskiej, a jej popularyzatorzy niekiedy podkreślali we wstępach znaczenie danej pozycji dla rozwoju wiedzy z zakresu nauki o dziecku i wynikającą stąd konieczność przybliżenia jej polskiemu czytelnikowi. Najliczniejszą grupę stanowiły dzieła polskich specjalistów, zarówno pedagogów, jak też psychologów, teologów, a także lekarzy i higienistów; bardzo często książki te stanowiły efekt refleksji nad własną, wieloletnią praktyką, a opisane w nich przypadki „z życia” miały za zadanie przybliżyć czytelniczkom problematykę związaną z opieką i wychowaniem dzieci oraz wzmacniać skuteczność zawartego w nich przekazu.

Do największych ośrodków wydawniczych publikujących literaturę poradnikową należały przede wszystkim: warszawskie Wydawnictwo Gebethnera i Wolffa, Wydawnictwo M. Arcta, Książnica – Atlas oraz Nasza Księ-

garnia, a także poznańska Księgarnia Św. Wojciecha (Szymczak, 2011, s. 196). Często też książki o charakterze poradnikowym wydawane były nakładem własnym autora.

Po roku 1944 daje się zaobserwować wzrost liczby poradników dla rodziców, także tych higieniczno-wychowawczych. Ustalenie dokładnej liczby publikacji poradnikowych, jakie ukazały się w latach 1944-1970, nie jest obecnie możliwe, jako iż do tej pory nie prowadzono badań dotyczących wskazanej problematyki (Zierkiewicz, 2004)⁵. Warto nadmienić, iż do roku 1948 ukazywały się wznowienia poradników z okresu międzywojennego, w tym także poświęconych zdrowiu i higienie dzieci oraz młodzieży.

Wydane w latach 1944-1970 poradniki poświęcone opiece i wychowaniu dzieci dedykowane były zarówno matce (głównie pozycje dotyczące okresu noworodkowego i niemowlęcego), jak i obojgu rodzicom. Nowością było pojawienie się w poradnikach rozważań kierowanych wyłącznie do ojców, które – choć traktowały głównie o ojcowskich przywarach – mogą stanowić dowód przełomu dokonującego się w myśleniu o roli poszczególnych rodziców w zakresie sprawowania opieki oraz wychowaniu dziecka. O szerokim gronie odbiorców, do których starali się dotrzeć autorzy poradników, świadczyć może zarówno prosty język, jakim pisane były książki, jak też fakt kierowania wskazówek nie tylko do kobiet zajmujących się wyłącznie prowadzeniem domu, ale też zatrudnionych w różnych typach zakładów pracy, wykonujących różnorodne zawody.

Wśród przeznaczonych dla rodziców poradników *stricte* wychowawczych zdecydowanie najwięcej wydanych zostało przez Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych (obecne WSiP), zaś okazjonalnie przez Państwowe Wydawnictwo Naukowe, „Wiedzę Powszechną”, „Iskry” lub „Czytelnika”. Należy wskazać, iż do roku 1948 ukazywały się także publikacje katolickie, wydawane głównie przez Księgarnię Św. Jacka w Katowicach, poznańską Drukarnię Św. Wojciecha czy też OO. Redemptorystów z Krakowa. Największym z kolei wydawcą literatury poradnikowej dla rodziców o tematyce higieniczno-zdrowotnej był Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich z Warszawy; pojedyncze tytuły wydawały również: Spółdzielnia Wydawniczo-Oświatowa „Czytelnik”, „Nasza Księgarnia” oraz „Wiedza Powszechna”.

W analizowanym okresie poradniki wydawane były zazwyczaj w formacie A5 lub formatach pomocniczych z grupy B i C (niewiele większe bądź też mniejsze od A5). Ich objętość była zróżnicowana – od kilkustronicowych broszur, przez kilkudziesięciostronicowe książeczki, po liczące kilkanaście rozdziałów obszerne tomy. Wiele trudności sprawia próba ustalenia nakładów poszczególnych poradników, szczególnie z okresu zaborów i Drugiej Rzeczypospolitej – najczęściej brak informacji o liczbie wydrukowanych egzemplarzy lub też dane są nieprecyzyjne⁶. Rozpiętość cenowa ówczesnych książek poradnikowych dla rodziców była ogromna. Na przykład w okresie międzywojennym wahała się w przedziale od 25 gr za broszurki dotyczące higieny oraz chorób zakaźnych u dzieci (Średnicki, bdw; Popowski, bdw) do 12 zł (Sztejnbockówna, 1930). Dokładne ustalenie cen wielu z tych publikacji nie jest możliwe, gdyż na części z nich informacja ta nie była podana, a ponadto znaczna

⁵ Jedynie na potrzeby niniejszych badań wykorzystano ok. 300 poradników wydanych w latach 1944-1970.

⁶ Dla przykładu *Rady dla matek* Władysława Szenajcha zawierają następującą adnotację: „Wydanie III. Od 21 tysięcy do 100 tysięcy”.

liczba książek zachowanych do czasów obecnych posiada późniejszą oprawę introligatorską, co także uniemożliwia identyfikację ich ceny. Sądzić można, iż zakup przynajmniej niektórych pozycji leżał w możliwościach finansowych ówczesnych rodziców⁷. W okresie PRL-u (do roku 1970) najczęstszym formatem, w jakim wydawane były poradniki, było A5, ale zdarzały się także A4, A6 lub format pośredni. Nakład wynosił zwykle od 5 do 30 tys. egzemplarzy; cena wahała się od 2 do 50 zł⁸.

Poruszana na stronach poradników dla rodziców problematyka przez cały analizowany okres obejmowała wszystkie etapy oraz sfery życia dziecka, poczynwszy od porad kierowanych do przyszłych mam, wskazówek dotyczących opieki nad noworodkiem i niemowlęciem, dzieckiem w wieku przedszkolnym oraz szkolnym, a także nastolatkiem; rady obejmowały kwestie związane z higieną, żywieniem, odzieżą; dotyczyły także wychowania umysłowego, moralnego, religijnego oraz społecznego. Najczęstszą formą, w jakiej zwracali się do matek autorzy literatury poradnikowej, było bezpośrednie formułowanie zaleceń oraz przestróg, niekiedy poradniki miały postać listów pisanych przez matkę do córki, a także postać opowiadań czy wreszcie stanowiły zbiór uwag dotyczących danego problemu lub, ogólnie, wychowania.

Poradniki dla rodziców wciąż są źródłem sporadycznie wykorzystywanym w badaniach z historii wychowania (Sierakowska, 2003; Bołdyrew, 2004, s. 293-306; 2008; 2010, s. 137-145; Stawiak-Ososińska, 2009; Nawrot-Borowska, 2010, s. 126-136; 2011, s. 277-302; 2013, s. 127-162; Małek, 2012a, s. 103-119; 2012b, s. 213-223; 2013a, s. 103-119; 2013b, s. 215-231), podczas gdy ten rodzaj literatury stanowi znakomite źródło wiedzy, pomocne w ustaleniu wpływu zmian społecznych, politycznych, gospodarczych oraz obyczajowych, dokonujących się w podejściu do dziecka i dzieciństwa w latach 1850-1970. Analiza poradników posłużyć może rekonstrukcji obowiązujących w badanym okresie ideałów wychowawczych, lansowanego modelu rodziny, przekazywanych zaleceń higieniczno-zdrowotnych w opiece nad dzieckiem, a także wskazaniu najczęściej popełnianych przez rodziców błędów wychowawczych. Prowadzone badania poszerzyć mogą wiedzę na temat kierunku zmian w zakresie wiedzy dotyczącej zdrowia oraz higieny dzieci i młodzieży, jakie dokonały się w okresie zaborów, Drugiej Rzeczypospolitej i Polskiej Ludowej (do roku 1970).

Specyfika problematyki higieniczno-wychowawczej na stronach poradników

W badanym okresie, w proces szeroko pojętego wychowania dziecka wpisywało się, obok wychowania moralnego, religijnego, patriotycznego, estetycznego, kształcenia intelektualnego, także i wychowanie zdrowotne i fizyczne. Wychowanie bowiem rozumiano jako wszechstronne wykształcenie duszy, umysłu i ciała

⁷ Rocznik Statystyczny Stołecznego Miasta Poznania za lata 1928-1932 podaje, iż wynagrodzenie godzinowe robotnicy w fabryce miejskiej wynosiło od 51 do 71 gr, a rzemieślnika w zakładzie prywatnym maksymalnie 200 gr.

⁸ Warto wskazać, iż w związku z reformą pieniężną z 28 października 1950 r., będącą jednocześnie denominacją złotego, określenie realnej wartości poradników wydanych przed i po tej dacie wymaga dalszych badań.

wychowanka⁹. Jeden z prekursorów polskich poradników dla rodziców w zakresie wychowania zdrowotnego dzieci, Jędrzej Śniadecki, w pierwszej połowie XIX wieku tak pisał:

Nazywam wychowaniem wszelkie starania w tym zamiarze około dziecięcia podjęte, aby je na doskonałego wykształcić człowieka (...) Hodować więc dziecię we względzie fizycznym albo lekarskim jest to je tak pielęgnować i tak prowadzić, ażeby nie tylko życie i zdrowie od wszelkiego ochronić szwanku, ale nadto to ostatnie tak zabezpieczyć i utwierdzić, aby przez to dobry byt i szczęście człowieka na całe życie zapewnić (Śniadecki, 1855, s. 9).

Podobnie, w początku XX wieku, jako cel wychowania pedagogika stawiała przed sobą „harmonijne pielęgnowanie, rozwój i wykształcenie wszystkich sił duchowych i cielesnych wychowanka” (Króliński, 1922, s. 10). Zabiegi i działania mające na celu troskę o zdrowe ciało, będące siedzibą zdrowej duszy i sprawnego umysłu, stanowiły przedmiot wychowania fizycznego (pedagogicznej dietetyki) (Baranowski, 1920, s. 10). W jego skład wchodziła m.in. dbałość o dobre warunki higieniczne (mieszkania, ubrania, czystość ciała) oraz właściwe odżywianie, podkreślano odpowiedni dobór czynników genetycznych i stan zdrowia matki na rozwój dziecka w okresie płodowym.

Również w latach 1944-1970 nie ograniczano rozumienia pojęcia „wychowanie” wyłącznie do kształcenia umysłu i osobowości wychowanka. Rozwijanie siły fizycznej, zręczności, a także inne działania mające na celu wzmacnianie zdrowia, stanowić miały podstawowe elementy wychowania fizycznego młodego człowieka. Popularyzacja działań prozdrowotnych miała stanowić remedium na wysoką śmiertelność dzieci, stąd też „w Polsce Ludowej opieka nad zdrowiem dziecka stała się sprawą państwową” (Szenajch, 1966, s. 5). Zwracano przy tym uwagę na rolę zdrowia w prawidłowym przebiegu procesu edukacji (Demel, 1968, s. 7); dostrzegano także, iż „rozumna troska o zdrowie jest konieczna do wykształcenia charakteru” (Korewa, 1946, s. 122). Dbłość o zdrowie bynajmniej oznaczała wychowania dziecka w „warunkach ciepłamianych”, ale polegać miała na „stawianiu organizmu w takich warunkach, przynajmniej od czasu do czasu, żeby zmusić aparaty przystosowawcze do funkcjonowania” (Korewa, 1946, s. 123). Troska o rozwój fizyczny i stan zdrowia dzieci oraz młodzieży były ważne także z tej przyczyny, iż „wychowanie zdrowych i sprawnych pokoleń zdolnych do ponoszenia trudu budowy ojczyzny, a w razie potrzeby jej obrony przed wrogiem” (Kotłowski, 1966, s. 13) było jednym z głównych celów ówczesnej (socjalistycznej) pedagogiki.

⁹ Jeden z czołowych publicystów pedagogicznych drugiej połowy XIX wieku, Henryk Wernic, pisał: „Wychowanie ma zarówno na względzie ciało jak i duszę i umysł dziecka (...) Dzisiejsza więc nauka wychowania uważa ciało za misterne narzędzie duszy i zgodnie z tym troszczy się o jego wszechstronne wykształcenie. Ceni jako istotne dobro: zdrowie, siłę, miłą powierzchowność, ale jednocześnie wielki kładzie nacisk na wykształcenie umysłu i serca” (Wernic, 1891, s. 8). Ówczesnie uważano bowiem, iż pedagogika, jako nauka niesamodzielna, winna była wspierać się innymi naukami, „a mianowicie: co do pielęgnowania zdrowia cielesnego fizjologią i higieną” (Baranowski, 1920, s. 4); („fizjologia – nauka badająca czynności życiowe w organizmie, higiena – nauka o zdrowiu”, Króliński, 1922, s. 6).

Higiena, czyli nauka o zachowaniu zdrowia, ma swoją wielowiekową historię. Nazwę swą zawdzięcza starożytnej greckiej bogini Hygiei, która była córką boga medycyny, Asklepiosa. Hygieia dbać miała o zdrowie i piękno ludzi, zaś samo słowo *hygienios* w języku greckim oznaczało zdrowy (Jaczewski, 1968, s. 5; Korczak, Leowski, 1983, s. 3). W drugiej połowie XIX wieku na skutek rozwoju i postępu na gruncie nauk przyrodniczych (w tym medycyny, antyseptyki, bakteriologii, eugeniki, dietetyki) i filozoficznych, dokonywał się na polu higieny szybki rozwój (Bołdyrew, 2008, s. 108-109; Fleming, 2008, s. 8-18). Teodor Tripplin w poradniku z 1857 roku higienę określił jako „sztukę przedłużania życia, naukę, poddającą sposoby zachowania zdrowia i zabezpieczania się od chorób” (Tripplin, 1857, s. 1). W 1934 roku pisano, iż higiena jest to nauka, „której przedmiotem jest badanie wszystkich zjawisk i czynników, mogących wywierać szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka; celem zaś higieny jest zaradzenie temu wpływowi, względnie zupełne usunięcie czynników szkodliwych” (Karaffa-Korbutt, 1934, s. 1). Współcześnie higiena jest gałęzią medycyny, nauką, która zajmuje się badaniem wpływu czynników środowiska naturalnego, sztucznego i społecznego na życie i zdrowie człowieka, a także reakcje organizmu na te wpływy (Pilch, 2003, s. 199).

Pod koniec XIX wieku zaczął funkcjonować termin „wychowanie higieniczne”, stosowany w odniesieniu do higieny dzieci i młodzieży, który oznaczał praktyczne wdrażanie teoretycznych zasad higienicznych (Minkiewicz, 1929, s. 349-355). W drugiej połowie XX wieku pojawił się znacznie szerszy termin, „wychowanie zdrowotne” (Demel, 1980, s. 69), które „służy nie tylko umacnianiu i doskonaleniu zdrowia, lecz także pomaga walczyć o zdrowie człowieka zagrożonego i chorego, współdziała z profilaktyką, medycyną terapeutyczną oraz rehabilitacją” (Sygit, 1991, s. 11). Wychowanie zdrowotne ma na celu wytwarzanie nawyków związanych z doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego, wyrabianie odpowiednich sprawności, kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny i zapobieganie chorobom, leczenie, zainteresowanie sprawami zdrowia i wzbogacanie wiedzy o własnym organizmie, jego zdrowiu i rozwoju. Wychowanie to ma na celu także kształtowanie zachowań zdrowotnych, tj. korzystanie z instytucji medycznych, racjonalne odżywianie, nawyki higieniczne, uprawianie ćwiczeń fizycznych, wypoczynek. Istotny jest także aspekt poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje, bliskich i wszystkich innych ludzi, z którymi ma się kontakt w życiu rodzinnym, społecznym, zawodowym itp. (Sygit, 1991, s. 11-12). Przyjmując współczesną definicję wychowania zdrowotnego, można stwierdzić, iż treści zawarte w poradnikach dla rodziców, promujące zdrowe i higieniczne sposoby wychowania dziecka, wpisują się w działania zgodne z założeniami tak pojętego wychowania zdrowotnego (choć w części badanego okresu pojęcie to nie funkcjonowało).

Wraz z mijającymi dekadami badanego okresu porady oraz przestrogi dotyczące zdrowia i higieny dzieci i młodzieży zamieszczane w poradnikach dla rodziców były coraz liczniejsze. Pojawiały się nie tylko osobne rozdziały poświęcone tej problematyce, ale i w całości jej poświęcone pozycje poradnikowe. Dbałość o czystość dziecka oraz jego otoczenia uznawano za podstawę i warunek konieczny dla utrzymania zdrowia w całym badanym okresie. Zdrowie postrzegano natomiast jako zasadniczy warunek prawidłowego wychowania, a dbałość o stan dziecka zalecano rozpoczynać od troski o zdrowie przyszłej matki. Szczegółowe wskazówki, wzbogacane licznymi rysunkami oraz fotografiami, miały ułatwiać rodzicom (głównie zaś matkom, do których przede

wszystkim adresowana była tego typu literatura) wdrażanie propagowanych zaleceń. Lekarze i higieniści zajmowali się nie tylko promocją zdrowia i higieny, ale także walką z zabobonami oraz domowymi sposobami zwalczania wielu dolegliwości. O skali niewiedzy dotyczącej nawet najprostszych, codziennych zabiegów pielęgnacyjnych świadczyć może zarówno drobiazgowość przekazywanych instrukcji, jak również licznie przytaczane przykłady niewłaściwych praktyk.

Troska o zdrowie dzieci i wpajanie im zasad zachowania zdrowia w pierwszej kolejności były zadaniem rodziców, szczególnie zaś matek. By matki potrafiły jednak właściwie dbać o wychowanie, także zdrowotne, niezbędna była odpowiednia wiedza. Każda matka, by właściwie wychować swoje potomstwo, powinna bowiem wiedzieć, jak przebiegał prawidłowy rozwój dziecka, potrafić określić ewentualnie odchylenia od normy, higienicznie urządzić mieszkanie, prawidłowo żywić i ubierać członków rodziny, zapobiegać zachorowaniom, udzielać pierwszej pomocy w nagłych wypadkach czy leczyć lżejsze choroby. Wszystkie te informacje odnaleźć mogła w literaturze poradnikowej. Dlatego też np. autorka jednego z poradników dla rodziców z początku wieku XX, Izabela Moszczeńska, pisała:

(...) książkę moją przeznaczam nie dla teoretyków specjalistów, lecz dla tych osób, które praktykę wychowawczą się zajmują, a w pierwszym rzędzie myślących i sumiennych matek, świadomych doniosłego znaczenia swej pracy szukających wytycznej linii, według której mogłaby nią pokierować. Jeśli znajdą w niej pomoc pożyteczną, jeżeli myśli w niej zawarte ułatwią im orientowanie się w tak kłopotliwych i nieraz i zawiłanych zagadnieniach wychowawczych – to praca moja osiągnie cel zamierzony (Moszczeńska, 1907, s. 4).

Podobnie jak nadmieniono już przy okazji charakterystyki literatury poradnikowej dla rodziców, porady z zakresu wychowania zdrowotnego i higieny kierowano głównie do matek w okresie II RP. W latach 1944-1970 z kolei odbiorcami porad było już oboje rodziców, zaś przypuszczać należy, iż ich realizatorkami pozostawały nadal głównie matki. Jednak wyraźnie akcentowano konieczność aktywnego włączenia się ojca w opiekę nad dzieckiem i jego wychowanie zdrowotne.

Podkreślić należy, iż będące przedmiotem rozważań zalecenia w zakresie wychowania zdrowotnego i higieny dzieci i młodzieży można było odnaleźć w kilku rodzajach publikacji. Często wskazówki w zakresie troski o zdrowie były częścią poradników wychowawczych, pedagogicznych dla rodziców, w których, obok zaleceń w zakresie kształcenia intelektualnego, wychowania moralnego, patriotycznego, znajdowały się także i te z zakresu wychowania zdrowotnego i fizycznego (Nawrot-Borowska, 2012, s. 169).

Niezwykle bogatą w zalecenia z zakresu przedmiotu badań bazą źródłową były także poradniki fachowe, specjalistyczne, swoim zakresem merytorycznym obejmujące jedynie zagadnienia związane z troską o zdrowie i higienę. Treść publikacji z zakresu higieny skupiała się wokół kilku głównych kręgów zagadnień: higieny żywienia, ubioru, powietrza, snu, ciała, pielęgnacji ciała i kosmetyków, wychowania fizycznego – gimnastyki i ruchu, często, obok zaleceń ogólnych, opisując także zalecenia związane z higieną i zdrowiem najmłodszych. Wskazane porady adresowane były zwykle do obu płci – kobiet i mężczyzn, lecz z ich treści wynikało, iż

znowu głównym ich odbiorcą była kobieta, która prowadząc gospodarstwo domowe czy nadzorując jego prowadzenie, powinna była znać główne zasady zdrowego życia (Nawrot-Borowska, 2012, s. 171).

Wskazać można na osobną grupę poradników higienicznych, których adresami były szczególnie kobiety, matki. Były to poradniki z zakresu higieny kobiet, które obejmowały obok wyżej wskazanych działów, także higienę okresu dojrzewania, ciąży, porodu, położu, zalecenia w zakresie troski i pielęgnacji noworodka i niemowlęcia, higienę okresu przejściowego i wieku podeszłego, choroby kobiece i ich opis, leczenie oraz zapobieganie. Często poradniki takie stanowiły kompilację poradnika higienicznego i kosmetycznego, omawiającego zarówno metody dbania o czystość i kondycję ciała, jak i prezentującego przepisy na domowej roboty środki upiększające i lecznicze.

Niezwykle ważną grupę źródeł stanowią poradniki z zakresu higieny niemowląt i dzieci w poszczególnych okresach rozwoju — od niemowlęctwa do wieku dojrzewania, adresowane do rodziców (głównie matek), piastunek i nauczycieli domowych i szkolnych oraz wychowawców dzieci i młodzieży. Inne — poradniki z zakresu higieny szkolnej, dotyczą zagadnień związanych z właściwą organizacją procesu nauczania — rozkładu i planu poszczególnych nauk, pór dnia nauki, przeciążenia szkolnego, ilości snu i wypoczynku, właściwego odżywiania uczniów (Nawrot-Borowska, 2012, s. 171) (te jednak wyłączone z analiz źródłowych).

Liczną grupę poradników stanowią publikacje dotyczące ochrony zdrowia i lecznictwa — poruszają one problematykę najczęściej występujących chorób, podają dokładną charakterystykę ich przyczyn, objawów, przebiegu, sposobów leczenia — często naturalnych, z wykorzystaniem ziół i lecznictwa przyrodnego, wreszcie wskazują na środki im zapobiegające. Liczne są także wskazówki, jak pielęgnować chorych w warunkach domowych, a także jak radzić sobie z różnymi przypadłościami bez pomocy lekarza, zwłaszcza w wypadkach nagłych zachorowań. Na przełomie XIX i XX wieku i w dwudziestoleciu międzywojennym szczególnie popularne i licznie wydawane były publikacje z zakresu lecznictwa przyrodnego — leczenia chorób sposobami związanymi z wykorzystaniem leczniczej mocy wody, powietrza i światła. W każdym ze wskazanych typów poradników znajdowały się także informacje poświęcone zdrowiu dzieci i młodzieży.

Osobną grupę stanowią pozycje z zakresu życia płciowego, edukacji seksualnej społeczeństwa (poradniki dla młodzieży, rodziców, małżonków), charakteryzujące specyfikę seksualności człowieka, wszelkie odstępstwa od ówczesnie przyjętych norm (onanizm itp.), choroby weneryczne, sposoby ich zapobiegania i leczenia, a także wskazówki dla udanego życia seksualnego małżeństw.

Nieliczna część publikacji ma charakter czysto teoretyczny, naukowy, w większości są to dzieła o charakterze popularnonaukowym i poradnikowym. W publikacjach tego typu treści kluczowe dla danej pracy i problematyki zaprezentowane zostały w sposób jasny i przystępny dla przeciętnego czytelnika (już w tytułach pojawiają się dopiski typu: w sposób jasny wyłożone, do użytku szerokiej publiczności, sposobem przystępnym dla każdego spisane itp.). Przeważającą większość tego typu publikacji stanowiły przekłady. Autorami są zazwyczaj naukowcy zachodni, głównie Niemcy, a także Anglicy, Francuzi. Niektóre z przekładów zostały uzupełnione i dostosowane do warunków polskich. Zarówno autorzy dzieł oryginalnych, jak i tłumacze czy redaktorzy polskojęzycznych przekładów wskazanej literatury to często ludzie posiadający specjalistyczne

wykształcenie i wieloletnią praktykę w dziedzinie medycyny i higieny. Większość z nich posiada tytuł naukowy docenta, doktora czy profesora nauk medycznych (Nawrot-Borowska, 2012, s. 171). Podobnie w okresie międzywojnia, publikacje zawierające wskazówki higieniczno-wychowawcze pisane były zwykle przez fachowców, pedagogów, lekarzy bądź higienistów, nie brakowało również przekładów z literatury obcej, głównie zachodniej. W okresie PRL poradniki, w których znajdujemy zagadnienia poświęcone trosce o zdrowie i higienie dzieci i młodzieży, były autorstwa głównie polskich lekarzy i pedagogów. Zdarzały się przekłady radzieckiej literatury poradnikowej (Małek, 2013a, s. 95-110).

Analizując czas ukazywania się poradników, należy stwierdzić, iż wraz z mijającymi dekadami XIX wieku ukazywało się coraz więcej tego typu publikacji, szczególnie zaś rozkwit wydawnictw z zakresu wychowania zdrowotnego i higieny przypada na przełom XIX i XX wieku oraz początek wieku XX. Wiązało się to z pewnością z postępowaniem nauk medycznych oraz coraz większym zainteresowaniem higieną publiczną, społeczną i indywidualną zarówno ze strony naukowców, jak i społeczeństwa. Czynniki te tłumaczyły rosnącą liczbę ukazujących się poradników i broszur, popularyzujących wiedzę z zakresu higieny, wprowadzanie do prasy ogólnej stałych rubryk z tej problematyki, ukazywanie się specjalistycznych pism jej poświęconych, wprowadzanie podstaw higieny do szkół, organizowanie wykładów i odczytów dla ogółu społeczeństwa (Nawrot-Borowska, 2012, s. 171). Podobny rozwój tego typu wydawnictw miał miejsce po roku 1944. Związany był z prowadzonymi po drugiej wojnie światowej działaniami mającymi na celu popularyzację zachowań prozdrowotnych oraz promocję higieny w społeczeństwie. O skali, na jaką realizowane były owe postulaty, świadczyć może chociażby stwierdzenie Macieja Demela, twórcy koncepcji wychowania zdrowotnego, że kraj został wręcz zasypany wydawnictwami PZWL promującymi higienę (Demel, 1968, s. 51).

Problematyka wychowania zdrowotnego i higieny na stronach poradników

W badanych poradnikach niezmiennie przez cały analizowany okres podkreślano wyraźnie, iż podwładną prawidłowego rozwoju dziecka miało być zdrowie rodziców, szczególnie — matki. Nic nie mogło usprawiedliwiać tych, którzy mając świadomość problemów ze swoim zdrowiem fizycznym lub psychicznym, decydowali się sprowadzić na świat nowe życie. Ostrzegano przed związkami małżeńskimi zawieranymi w zbyt późnym wieku, o zbyt bliskim stopniu pokrewieństwa między małżonkami, mogącymi powodować liczne choroby dzieci, o obciążeniach potomstwa chorobami dziedzicznymi. Za przeszkodę w począciu zdrowego dziecka uznawano także uzależnienia — alkoholizm, narkomanie (Lubelski, 1862; Drobniewska, 1914, s. 9; Hojnacki, 1928, s. 64-66; Trumpp, 1932, s. 2). Dla przykładu, w poradniku autorstwa przywoływanego już Jędrzeja Śniadeckiego czytamy:

Chcąc tedy mówić o wychowaniu fizycznym wypada naprzód mieć wzgląd na samych rodziców, ich konstytucję, zdrowie lub choroby; na budowę ich ciała i na towarzyskie związki, a to dla tym lepszego przewidzenia i poznania sposobności i nasion, które się im dostać od rodziców mogą (Śniadecki, 1855, s. 17).

Pogląd ten pozostał aktualny także sto lat później, w II połowie XX wieku, kiedy to radzono, aby w celu określenia swego zdrowia, „już kandydaci na małżonków przed ślubem poddali się badaniu lekarskiemu” (Foltynowicz-Mańkowska, 1956, s. 11), gdyż „możemy z całą pewnością powiedzieć, że większe są szanse otrzymania zdrowego potomstwa z rodziców zdrowych, niemających w bliższym lub dalszym pokrewieństwie stale powtarzających się podobnych schorzeń cielesnych lub umysłowych, niż z rodziców chorowitych, obciążonych w dodatku dziedzicznie chorobami lub wadami rozwojowymi” (Kacprzak, 1968, s. 11).

W poradnikach poświęconych wychowaniu zdrowotnemu i higienie dziecka znajdujemy także podział na poszczególne okresy rozwojowe, wymagające odmiennego traktowania i obchodzenia się z dzieckiem. Autorzy poradników w różny sposób dzielili okresy rozwoju dziecka. Przyjmując za prof. Edwardem Madeyskim, który w poradniku z 1869 roku wyróżnił: wiek niemowlęcy (od narodzin do odłączenia od piersi), wiek dziecięcy (od odłączenia od piersi do 7. roku życia), wiek dorastania (od lat 7 do 13), wiek pokwitania (okres dojrzewania od 13. do ok. 20. roku życia), niniejsze analizy dotyczą dziecka we wszystkich wskazanych okresach rozwojowych (Madeyski, 1869, s. 5). Podobnie na początku XX wieku dr Matylda Biehler w poradniku higienicznym wskazywała na dwa okresy: okres pierwszego dzieciństwa, od 0 do 7 lat, który obejmował: 1) okres niemowlęstwa, od 0 do 1. roku – okres bez zębów, 2) okres neutralny – od 1. do 7. roku – okres zębów mlecznych, w którym wyróżniano: a) okres pierwszej pełni do 2 do 4 lat, b) okres pierwszego bujania – od 5 do 7 lat. Okres drugiego dzieciństwa trwał od 8. do 20. roku życia i obejmował: 1. okres dwupłciowy, od 8 do 15 lat – okres zębów stałych (tu wskazywano na drugą pełnię – 8-12 lat i drugie bujanie – 11-15 lat) i 2) okres dojrzewania – 16-20 lat (Biehler, 1919, s. 73-79; Jaroszyński, 1921, s. 14). Dla porównania w poradniku dla rodziców wydanym w roku 1968 wymienione zostały następujące okresy rozwoju dziecka: niemowlęstwo (1. rok życia dziecka), wiek poniemowlęcy (od 1. do 3. r.ż.), wiek przedszkolny (3.-7. r.ż.), młodszy wiek szkolny (od 7 do 11-12 lat), wiek dorastania (11-12 do 14-15 lat, zwany inaczej średnim wiekiem szkolnym), wczesna młodość (od 14-15 do 18 lat, inaczej starszy wiek szkolny) oraz młodość (przypadającą między 17.-18. a 23.-25. r.ż.) (Wołoszynowa, 1968, s. 23)¹⁰.

Higiena ciąży, porodu i połogu

W myśl zaleceń poradnikowych, zdrowie dziecka zależne było od zdrowia przyszłej matki. Dlatego też w wielu poradnikach sporo miejsca poświęcano higienie kobiety ciężarnej. Szczegółowe zalecenia dla przyszłych matek pojawiać się zaczęły w poradnikach publikowanych od połowy XIX wieku (Malcz, 1834; Polak, 1882; Weitzenblut, 1885). W całym badanym okresie problematyka porad i wskazówek dla przyszłych matek nie

¹⁰ Pojawiały się także sugestie, aby – biorąc pod uwagę etapy rozwoju psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży – wyróżnić w okresie dojrzewania następujące jego fazy: 1. między 12. a 14. r.ż – wiek sprzeczności, 2. przypadający na lata 11-16 wiek „bandy”, 3. od 15. do 18. r.ż. – wiek romantyzmu, 4. wiek problemów typowy dla młodzieży między 16. a 21. r.ż. (Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 60).

ulegała znaczącym przemianom. Formułowane na stronach poradników zalecenia dotyczące higieny skupiały się w głównej mierze wokół zagadnień właściwego stylu życia, stroju, odżywiania, ruchu i spoczynku, snu, kąpiele, a także leczenia przypadłości zdrowotnych, charakterystycznych dla okresu ciąży i zapobiegania im.

Kobietę ciężarnej zalecano prowadzenie spokojnego i uregulowanego trybu życia. Lekka praca fizyczna, codzienne spacerowanie oraz niezbyt intensywne uprawianie gimnastyki polecane były jako czynności mające korzystny wpływ tak na matkę, jak i na dziecko. Absolutnie zakazane było wykonywanie ciężkich prac fizycznych, narażanie się na „niepokoję i złe myśli” (Świtalska, 1929, s. 14) czy uczestnictwo w rozrywkach mogących wywoływać duże pobudzenie emocjonalne (Rosenblum, 1844, s. 100-101; Tańska-Hoffmanowa, 1872, s. 247; Wagner, 1900, s. 54-55; Tausig, 1901, s. 9; Michałowski, 1902, s. 4; Stella-Sawicki, 1903, s. 5-20; *Jak kobieta (...)*, 1906, s. 10-15; Ernst, 1907, s. 33-35; Schaeffer, 1907, s. 118-125; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 661-675; Antoszka, 1913, s. 18, 27; Breyer, 1913, s. 30-32; Lotzky, 1914, s. 12-13; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 5-6; Kühner, 1922, s. 156-158, 165-170; Truby King, 1922, s. 8-10; Śmiarowska, 1924, s. 62-81; 1925, s. 62-65, 84-93; Hojnacki, 1928, s. 322-339; Świtalska, 1929, s. 14; Trumpp, 1932, s. 3-4; *Domowa pomoc*, b.d.w., s. 79-84). Po pierwszej wojnie światowej, na skutek przemian gospodarczych, ekonomicznych i społecznych, coraz częściej zaczęto zwracać uwagę na higienę kobiety ciężarnej pracującej zawodowo. Szczególnie podkreślano, iż ciężka praca fizyczna w niekorzystnych dla zdrowia warunkach, np. fabrykach, często skutkowałą przedwczesnym porodem lub niebezpieczeństwem zagrożenia zdrowia i życia dziecka¹¹. Niektóre poradniki z okresu po II wojnie światowej zawierały także wyciągi z aktów prawnych, np. kodeksu pracy, dotyczące przepisów regulujących zasady pracy kobiet w ciąży¹² lub praw kobiet, ochrony macierzyństwa i zdrowia dziecka (Cieślak, 1965, 19-28).

Szczególną uwagę ciężarna miała poświęcać sprawom higieny ciała, przede wszystkim troszczyć o czystość organów płciowych oraz piersi (Matecki, 1848, s. 76; Simon, 1860, s. 82; Kosmowski, 1873, s. 33-34; Gold, 1887, s. 57; Springer, 1900, s. 487; Bilz, 1903, s. 228, 371; Stella-Sawicki, 1903, s. 15; Ernst, 1907, s. 34; Wernic, 1909, s. 86-87; Breyer, 1913, s. 59; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 5; Handelsmann, 1920, s. 91-94; Kühner, 1922, s. 155, 166; Śmiarowska, 1925, s. 84-88; Hojnacki, 1928, s. 143; Świtalska, 1929, s. 25-26; Trumpp, 1932, s. 8-10). Regularne kąpiele lub półkąpiele¹³, a także hartujące organizm nacieranie miały stanowić podstawę zabiegów higienicznych okresu ciąży. Narządy płciowe zalecano przemywać przegotowaną, letnią wodą z mydłem, zaś w przypadku podrażnień – z dodatkiem wody Burowa lub utlenionej. Specjalnego pielęgnowania wymagały piersi, które polecano wzmacniać przez codzienne obmywanie zimną

¹¹ Nie oznacza to, iż wcześniej nie zdawano sobie w środowiskach lekarskich sprawy z zagrożeń, jakie niesła dla ciężarnej ciężka praca fizyczna. W poradnikach z II połowy wieku XIX nie podejmowano jednak tego zagadnienia, gdyż zdecydowana większość poradników adresowana była do kobiet z warstw zamożnych.

¹² Np. dotyczące pracy nocnej, godzin nadliczbowych, zakazu obsługi niektórych maszyn i urządzeń, długości urlopu macierzyńskiego, zwolnień z pracy (Foltynowicz-Mańkowska, 1956, s. 46-47; Cieślak, 1965, s. 19-28; Kacprzak, 1968, s. 14; Merżan, b.d.w., s. 9).

¹³ Kąpiel o temperaturze 26°C, trwająca 3 minuty, zakończona obniżeniem pierwotnej temperatury przez dolanie zimnej wody. Kąpiel taka uznawana była za zabieg wodolecznicy (Śmiarowska, 1925, s. 85).

wodą; w ostatnich tygodniach przed porodem należało nacierać je wódką, zaś pękające brodawki smarować oliwą lub wazeliną.

Przestrzeżenie właściwej diety w okresie ciąży miało na celu zapewnienie odpowiedniej ilości substancji odżywczych zarówno rozwijającemu się w łonie matki dziecku, jak też samej matce, z zasobów której czerpał rozwijający się płód (Kühner, 1922, s. 154-155; Śmiarowska, 1925, s. 78-83; Hojnacki, 1928, s. 140-141; Świtalska, 1929, s. 19; Trumpp, 1932, s. 3-6; Borudzka, *bdw*, s. 63). Zalecano regularnie spożywać surowe owoce i warzywa, mleko, a także pełnoziarniste pieczywo, natomiast jedzenie mięsa miało być ograniczane; przyszłej matce radzono „unikania wybryków w jedzeniu i picciu” (Gold, 1887, s. 49; Kowerska, 1894, s. 8; Baytel, 1910, s. 53; Springer, 1900, s. 46, 488; Taussig, 1901, s. 34; Świętochowski, 1902, s. 107; Bilz, 1903, s. 369; Stella-Sawicki, 1903, s. 8-9, 12, 18; Ernst, 1907, s. 34; Schaeffer, 1907, s. 120-121; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 665; Muller, 1910, s. 45, 51; Breyer, 1913, s. 47; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 4-5; Fischer, Fisk, 1915, s. 21-22; Kühner, 1922, s. 155; Truby-King, 1922, s. 8; Śmiarowska, 1925, s. 51, 73-74, 78-79; Hojnacki, 1928, s. 330; Stall, *bdw*, s. 109, 134, 137-138). Autorzy poradników zalecali ograniczanie przyjmowania napojów, szczególnie w drugiej połowie ciąży; kobieta oczekująca dziecka powinna była wystrzegać się picia mocnej kawy oraz herbaty. Absolutnie zabronione było spożywanie alkoholu, tak podczas ciąży, jak i w czasie karmienia¹⁴ (Żuliński, 1876, s. 31-34; H., 1896, s. 23; Danielewicz, 1897, s. 12; Stella-Sawicki, 1903, s. 189-191; Niedzielski, 1905, s. 112-122; Hubner, 1907, s. 80; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 110-111; Bergman, 1909; 1912; Czarnecki, 1910, s. 110-113; Brayer, 1913, s. 23, 28, 38-43, 209-214; Fischer, Fisek, 1915, s. 77-79, 300-334; Handelsman, 1920, s. 45-46). Niektórzy lekarze sugerowali, iż rodzaj pokarmów przyjmowanych przez kobietę brzemienną wpływać może na przebieg porodu – dieta jarska stosowana w drugiej połowie ciąży miała gwarantować szybkie, łatwe i bezbolesne rozwiązanie (Śmiarowska, 1925, s. 80-81). Podobny efekt miało przynosić zaniechanie spożywania legumin, ryżu, sago, ziemniaków, słodyczy i tłuszczu (Hojnacki, 1928, s. 141).

Wiele uwagi poświęcano także kwestii odzieży noszonej przez kobietę ciężarną. Ubranie miało być luźne, niekrępujące ruchów, nieutrudniające oddychania i przepływu krwi, zapewniające utrzymanie ciepła, nieprzewiewne. Szczególny sprzeciw autorów książek poradnikowych budziło w II połowie XIX i na początku XX wieku noszenie w czasie ciąży gorsetów. Ten element garderoby, dla zdrowia kobiet szkodliwy, dla noszonego w łonie dziecka mógł stanowić wręcz śmiertelne zagrożenie. Wśród wymienianych komplikacji wymieniano m.in.: zaburzenia krążenia krwi, zniekształcenie (czy wręcz nowotwór) piersi, choroby wątroby (kamicę, zapalenie woreczka żółciowego), bóle głowy, osłabienie mięśni oraz kręgosłupa matki, a także niedorozwój fizyczny i umysłowy dziecka. Zalecano natomiast zaopatrzenie się w dokładnie dopasowany pas ciążowy, którego zadaniem było podtrzymywanie rosnącego brzucha. Buty na obcasie, okrągłe podwiązki, a także

¹⁴ „Dzieci, pochodzące od rodziców pijaków, podlegają epilepsji, i innym chorobom umysłowym, niekiedy bywają głupimi do tego stopnia, że nie wiedzą zupełnie, co się dokłada nich dzieje. Nawet w dorosłym wieku nie umieją porządnie myśleć (...) nawet, jeśli zdarzy się, że są przy zdrowych zmysłach, to zwykle do nauki nie mają żadnych zdolności” (Urban, 1902, s. 57-63).

bielizna „otwarta od dołu” były uznawane za te części garderoby, z noszenia których na czas ciąży należało zrezygnować (Stella-Sawicki, 1887, s. 122; Kneipp, 1891, s. 189; Tomaszewicz-Dobrska, 1904, s. 363; Ernst, 1907, s. 34; Czarnecki, 1910, s. 137; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 5; Truby King, 1922, s. 5-8; Śmiarowska, 1925, s. 73-78; Hojnacki, 1928, s. 135-138; Świtalska, 1929, s. 19; Borudzka, b.d.w., s. 63; *Domowa pomoc* (...), b.d.w., s. 81).

Omawiając kwestie związane ze współżyciem w okresie ciąży, uznając je za szkodliwe dla zdrowia kobiety i oczekiwanego przez nią dziecka, a także mające negatywny wpływ na przebieg porodu, autorzy poradników zdecydowanie opowiadali się za wstrzemięźliwością podczas całej ciąży (Springer, 1900, s. 489-490; Forel, 1906, s. 67; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 666-667; Czarnecki, 1910, s. 137; Kühner, 1922, s. 157-158; Śmiarowska, 1925, s. 46, 70-72). Jak jednak konstatowali, zaleceń tych przestrzegali zazwyczaj wyłącznie mężczyźni ze stanów wyższych, pozostali zaś nie okazali swym brzemiennym żonom należytego szacunku.

Autorzy poradników podpowiadali kobietom, w jaki sposób radzić sobie z wieloma różnorodnymi przypadłościami zdrowotnymi, charakterystycznymi dla okresu brzemienności (nudności, wymioty, zgaga, żyłaki, uporczywe bóle głowy, zębów, opuchnięcia, zaburzenia w oddawaniu moczu, zaparcia), by ulżyć sobie w cierpieniu i jednocześnie nie zaszkodzić dziecku. Podawali różnorakie rozwiązania z wykorzystaniem domowych, powszechnie dostępnych środków, zastrzegając jednak, że w wypadkach poważnych należy niezwłocznie poradzić się lekarza (Harasowski, 1900, s. 32-33; Springer, 1900, s. 484-485, 489; Bilz, 1903, s. 27, 194-195, 863; Stella-Sawicki, 1903, s. 10-11, 21, 24, 26; Schaeffer, 1907, s. 121, 224; Muller, 1910, s. 20, 34-35; Breyer, 1913, s. 153, 199; Fischer, Fisk, 1915, s. 191-198; Hojnacki, 1928, s. 330-332; Kühner, 1922, s. 153, 167; Śmiarowska, 1925, s. 46, 49-50, 52-53; *Domowa pomoc* (...), b.d.w., s. 107-109, 223-224).

Poradniki dla przyszłych matek, wydawane w okresie Polski Ludowej (do roku 1970), również zawierały wiele porad dotyczących okresu oczekiwania na dziecko (Małek, 2013a, s. 95-110). Często w książkach można było znaleźć informacje dotyczące budowy kobiecych narządów płciowych oraz fizjologii zapłodnienia (Archangielski, Sperański, 1951b, s. 16-19; Pumpiański, 1956, s. 7-42; Pytel L., 1968, s. 7-11; Sternadel, 1968, s. 5-10). Autorzy poradników mieli bowiem nadzieję, iż ich czytelniczkami są nie tylko kobiety ciężarne, lecz także młode mężatki dopiero myślące o powiększeniu rodziny, co – biorąc pod uwagę poziom uświadczenia seksualnego ówczesnego społeczeństwa – było wystarczającym powodem zamieszczania podstawowych informacji z dziedziny kobiecej anatomii oraz przebiegu zapłodnienia; niekiedy też zaznajamiano kobiety z metodami antykoncepcji. Kobiety zapoznawano także z różnymi sposobami wyliczeń terminu porodu (Grabowiecka, 1949, s. 44-46; Archangielski, Sperański, 1951b, s. 23; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 21-23; Pumpiański, 1956, s. 31; Fołtynowicz-Mańkowska, 1965, s. 7). Bardzo często szczegółowo omawiano też etapy życia płodowego dziecka (Dąbrowski, 1954, s. 12-18; Fołtynowicz-Mańkowska, 1956, s. 14-15; Lux Flanagan, 1967), argumentowano bowiem, że „dla wielu ludzi problematyka ta jest jeszcze tajemnicza i bliska tabu, tak jak gdyby było czymś niezwykłym, że życie człowieka zaczyna się od form embrionalnych” (Lux Flanagan, 1967, s. 7).

Podobnie jak w wydawnictwach z lat wcześniejszych, także i w poradnikach wydanych po roku 1944 wiele miejsca poświęcano higienie osobistej (Gołąb, Szinagel, 1949, s. 9; Grabowiecka, 1949, s. 52-54; Archangielski, Sperański, 1951a, s. 25-26; Foltynowicz-Mańkowska, 1956, s. 20-22; 1965, s. 11-12; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 34-35; Beaupre, 1967, s. 34-35), żywieniu (Grabowiecka, 1949, s. 59-68; Siennicki, 1949, s. 17; Foltynowicz-Mańkowska, 1956, s. 16-19; 1965, s. 7-9; Słomczyńska, 1960, s. 3-4; Beaupre, 1967, s. 40-43; Milewicz, 1968, s. 14) oraz odzieży (Grabowiecka, 1949, s. 47-52; Siennicki, 1949, s. 18-19; Archangielski, Sperański, 1951a, s. 23-24; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 36-39) kobiet ciężarnych. Dla zapewnienia należytej czystości zalecano codzienne obmywanie całego ciała lub krótką kąpiel, która, jak podkreślano, bynajmniej nie szkodziła ciężarnym. Podobnie starano się zwalczać przesąd mówiący o szkodliwym wpływie mycia włosów na ciążę (Foltynowicz-Mańkowska, 1956, s. 22). Zalecano szczególną staranność w codziennej pielęgnacji zębów, które, często odwapnione u ciężarnych, stawały się niezwykle podatne na próchnicę. Wskazywano również na konieczność utrzymania bezwzględnej higieny okolic intymnych.

Wskazówki dotyczące diety przyszłej matki zawierały nie tylko wykaz polecanych produktów czy przykładowe jadłospisy, ale – co było nowością w poradnikach dla rodziców – także szczegółowe informacje mówiące o roli poszczególnych minerałów, witamin oraz składników pokarmowych w budowie organizmu dziecka, jak również negatywnych skutkach wynikających z ich braku w codziennej diecie przyszłej matki.

Wśród zagadnień wcześniej nieobecnych w książkach dla rodziców znalazły się m.in. te odnoszące się do uprawiania gimnastyki oraz sportów przez kobietę ciężarną. Wcześniejsze zalecenia podkreślały korzyści płynące z codziennego ruchu czy lekkich ćwiczeń fizycznych, jednakże w poradnikach wydawanych w latach 1944-1970 problematyka ta została znacznie poszerzona (Pumpiański, 1956, s. 41-44; Beaupre, 1967, s. 9-15). Kobiety mogły nie tylko przeczytać o zalecanych ćwiczeniach, lecz także zapoznać się z rycinami lub zdjęciami, demonstrującymi prawidłowy sposób wykonywania poszczególnych elementów ćwiczeń. Oprócz zaleceń dotyczących codziennej gimnastyki uelastyczniającej oraz wzmacniającej mięśnie, na kartach poradników opisano również technikę oddychania oraz ćwiczenia relaksacyjne przydatne nie tylko w okresie ciąży, lecz przede wszystkim podczas porodu.

W II połowie wieku XIX, a nawet jeszcze na początku XX wieku funkcjonowało wiele stereotypów i przesądów odnoszących się do okresu ciąży. W wielu poradnikach sugerowano, posiłkując się niejednokrotnie przykładami z życia, iż np. wszelkie zapatrzenie się matki na rzeczy brzydkie, straszne czy na osoby kalekie lub ułomne powodować może zniekształcenia czy wady w rozwoju fizycznym lub umysłowym dziecka; wiele z przesądów miało swe korzenie w wierzeniach ludowych (Jaguś, 2002, s. 65-66; Bołdyrew, 2003b, s. 84-101; Ogrodowska, 2008, s. 23-26; Barnaś-Baran, 2010, s. 8-11). Jednak byli autorzy (i tych wraz z mijającymi dekadami XIX i XX wieku było coraz więcej), którzy racjonalnie wyjaśniali kobietom przyczyny i źródła tych przesądów, uzasadniając naukowo powstałe rzekomo na skutek zapatrzeń, przestachu czy innych sytuacji nieprawidłowości w rozwoju dzieci. W poradnikach z okresu PRL-u (do 1970 roku) zamieszczano nawet prześmiewcze rysunki, ukazujące kobietom irracjonalność tego typu zabobonów.

W dwudziestoleciu międzywojennym, na skutek rozwoju instytucji świadczących pomoc medyczną, zalecano ciężarnym pozostawanie pod stałą kontrolą lekarską (sprawowaną w przypadku kobiet zamożnych przez lekarza prywatnego, zaś w przypadku kobiet mniej zamożnych w stacjach opieki nad matką i dzieckiem). Brak opieki lekarskiej sprawowanej nad kobietą ciężarną uznawany był za główną przyczynę wysokiej śmiertelności noworodków (Mogilnicki, *bdw*, s. 5). Pierwszą wizytę u położnika zalecano odbyć natychmiast po odkryciu faktu zajścia w ciążę; regularne badania lekarskie odbywane przez przyszłą mamę miały służyć wczesnemu wykrywaniu problemów zdrowotnych zarówno jej, jak i dziecka, umożliwiając tym samym szybkie wdrożenie odpowiednich procedur medycznych (Świtalska, 1929, s. 13; Trumpp, 1932, s. 3; Borudzka, *bdw*, s. 62; Mogilnicki, *bdw*, s. 9). Zalecenia dotyczące sprawowania opieki lekarskiej nad ciężarną nie zmieniły się do końca badanego okresu — opieka sprawowana być miała oczywiście w placówkach publicznej opieki medycznej.

Ważnym tematem, który pojawił się w poradnikach z okresu Polski Ludowej (do roku 1970), była problematyka chorób przyszłej matki, szczególnie zakaźnych i wenerycznych (Gołąb, Szinagel, 1949, s. 10-12; Archangielski, Sperański, 1951b, s. 30-38; Pumpiański, 1956, s. 54-56; Pytel L., 1968, s. 35-50). Opisywano zarówno sposób zarażenia, typowe objawy, jak i przebieg chorób, które, szczególnie nieleczone, mogły skutkować słabą kondycją noworodka lub nawet śmiercią dziecka w łonie matki. Wiele uwagi poświęcono również krwawieniom występującym podczas ciąży, jako objawowi groźnych powikłań, mogących stanowić bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia oraz życia tak matki, jak i dziecka. Przestrzegano przed domowymi sposobami leczenia wskazanych wyżej dolegliwości, prowadzącymi najczęściej do pogorszenia stanu zdrowia ciężarnej lub/oraz płodu.

Kolejnym istotnym czynnikiem warunkującym dobrą kondycję zdrowotną dziecka był okres porodu. Jego właściwy przebieg zależał od przygotowania matki, jej kondycji, a także warunków, w jakich przebiegał i pomocy udzielanej rodzącej. W II połowie XIX i na początku XX wieku porody odbywały się w warunkach domowych, zalecano więc odpowiednio wcześniej wybrać akuszerkę, przygotować pomieszczenie do porodu i wszystkie niezbędne do niego przyrządy. Na stronach poradników z okresu II RP propagowano już porody szpitalne, lecz z uwagi na wciąż znaczny odsetek porodów domowych zamieszczano wytyczne mające umożliwić najbezpieczniejszy jego przebieg. Przygotowanie do porodu obejmować miało przede wszystkim dbałość o możliwie największą czystość miejsca, w którym miało przyjść na świat dziecko, jak i używanych wówczas sprzętów. Postęp na polu nauk medycznych i bakteriologii powodował, iż już na przełomie XIX i XX wieku zwracano uwagę na konieczność dezynfekcji rąk położnej czy lekarza, narzędzi, a także łona położnicy (Springer, 1900, s. 555-562; Taussig, 1901, s. 3-6, 100-104; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 8, 54-55; Stella-Sawicki, 1903, s. 34-43, 133-138; Biehler, 1905, s. 83-91; Jaerschky, 1907, s. 197; Schaeffer, 1907, s. 135-148; Trumpp, 1907, s. 203-211; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 582-583, 685-702, 729-731; Breyer, 1913, s. 32-33; Handelsman, 1920, s. 268-273; Kühner, 1922, s. 159-164; Truby King, 1922, s. 98-101; Śmiarowska, 1924, s. 82-100, 118-122; 1925, s. 13, 21, 94-119, 131-133; Hojnacki, 1928, s. 340-336; Borudzka, *bdw*, s. 64-65; *Domowa pomoc (...)*, *bdw*, s. 87-93).

Powszechny dostęp do publicznej służby zdrowia po II wojnie światowej sprawił, iż odsetek porodów domowych malał z roku na rok. Jednakże dla tych matek, które mimo wszystko podejmowały decyzję o rezygnacji z porodu w placówce medycznej (szpitalu lub izbie porodowej w przypadku kobiet wiejskich), zamieszczano wskazówki mające ułatwić jego przebieg w warunkach domowych (Grabowiecka, 1949, s. 119-120; Siennicki, 1949, s. 23; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 5-6, 69; Słomczyńska, 1968, s. 14). Wśród wskazówek dotyczących porodu pojawiały się również zalecenia uczestnictwa w specjalnych kursach dla ciężarnych, które miały je przygotować zarówno do samego porodu, jak i nauczyć podstaw opieki nad noworodkiem (Beaupre, 1967, s. 6-9).

Pielęgnacja niemowlęcia

Za podstawowy i najskuteczniejszy sposób zapobiegania wszelkim problemom zdrowotnym dziecka autorzy analizowanych poradników uznawali utrzymanie czystości (Rambosson, 1873; Meyer, 1899; Szenajch, 1918, s. 12; Trumpp, 1932, s. 86-91; Jonscher, 1938, s. 12; Borudzka, bdw, s. 68; Mogilnicki, bdw, s. 31). Pogląd, iż dbałość o higienę dziecka należało rozpocząć już w pierwszej chwili po jego przyjściu na świat, aktualny był przez cały badany okres. Dzięki wskazówkom zawartym w poradnikach można było dowiedzieć się o sposobie przeprowadzenia wszelakich czynności pielęgnacyjno-higienicznych w pierwszych chwilach życia noworodka, np. jak prawidłowo opatrzeć kikut pępownicy, zadbać o oczy noworodka czy też przeprowadzić jego pierwszą kąpiel, jakie środki stosować do pielęgnacji skóry dziecka (Springer, 1900, s. 555-562; Taussig, 1901, s. 3-6, 100-104; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 8, 54-55; Stella-Sawicki, 1903, s. 34-43, 133-138; Biehler, 1905, s. 83-91; Jaerschky, 1907, s. 197; Schaeffer, 1907, s. 135-148; Trumpp, 1907, s. 203-211; 1932, s. 35; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 685-702, 729-731; Breyer, 1913, s. 32-33; Biehler, 1919, s. 84-85; Handelsman, 1920, s. 268-273; Kühner, 1922, s. 159-164; Truby King, 1922, s. 2, 98-101; Śmiarowska, 1924, s. 82-99, 118-122; 1925, s. 13, 21, 94-119, 131-133; Hojnacki, 1928, s. 340-336; Borudzka, bdw, s. 35; *Domowa pomoc (...)*, bdw, s. 87-93).

Właściwa higiena obowiązywała także ubranie niemowlęcia, które polecano szyć z materiałów nadających się do częstego prania, co miało szczególne znaczenie w przypadku pieluszek (Jonscher, 1938, s. 30-33; Borudzka, bdw, s. 69; Mogilnicki, bdw, s. 17). Do ich wykonania polecano używać starego płótna, flaneli, tetry – tkanin dobrze wchłaniających wilgoć. Utrzymanie pieluszek w czystości miało polegać na ich każdorazowym praniu po zabrudzeniu; niekiedy zalecano wcześniejsze namoczenie ich w sodzie oraz prasowanie przed każdym użyciem (Jonscher, 1938, s. 31). W poradnikach znajdujemy też zalecenia na temat odpowiedniego skompletowania wyprawki niemowlęcej. Szczegółowo opisywano też właściwe stroje dzieci, w zależności od wieku, płci i pory roku (Springer, 1900, s. 574-581; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 7-8, 221-223; Stella-Sawicki, 1903, s. 138-142; Biehler, 1905, s. 92-94; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 7-8; Handelsman, 1920, s. 81-82, 273; Truby King, 1922, s. 93-96; Śmiarowska, 1925, s. 134-135).

Opisy zabiegów pielęgnacyjnych często uzupełnione były rysunkami lub zdjęciami. W poradnikach okresu II PR wyraźnie wskazywano na szkodliwe, a praktykowane od dziesięcioleci niewłaściwe zachowania związane

z higieną, na które zwracano uwagę młodym matkom. Znajdowały się wśród nich m.in. mycie buzi dziecka wyłącznie pokarmem matki (Szenajch, 1918, s. 13), przekonanie o osłabiającym organizm działaniu kąpieli (Mogilnicki, b.d.w, s. 46) lub usuwanie ciemieniuchy, grożące kłopotami ze wzrokiem lub nawet ślepotą dziecka (Szenajch, 1918, s. 13; Mogilnicki, b.d.w, s. 36).

Ważną sprawą było również utrzymanie czystości w pokoju dzieciennym, na który zalecano wybierać pomieszczenie słoneczne i przewiewne, nieprzylegające bezpośrednio do kuchni lub ubikacji (Harasowski, 1900, s. 185-188; Pottenkofer, 1900, s. 56-58, 77-81; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 82-84; Urban, 1902, s. 75-79; *Zasady higieny (...)*, 1902, s. 109-116; Niedzielski, 1905, s. 29-35; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 791-792; Gross, 1909, s. 32-36; Wernic, 1909, s. 128-130; Baytel, 1910, s. 15-16; Breyer, 1913, s. 43; Fischer, Fisk, 1915, s. 7-17; Szenajch, 1918, s. 13; Handelsman, 1920, s. 83-84; Biehler, 1921, s. 65-77; Hojnacki, 1928, s. 118-129; Borudzka, b.d.w, s. 71; Mogilnicki, b.d.w, s. 40-41). Łóżeczko dziecka miało być wykonane z materiałów łatwych do mycia, a więc metalowe lub drewniane, lakierowane na biało (Borudzka, b.d.w, s. 72), ewentualnie emaliowane lub mosiężne (Springer, 1900, s. 584-585; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 34, 74-76, 144-146; Combe, 1904, s. 144; Biehler, 1905, s. 177-185; Lotzky, 1914, s. 69; Truby King, 1922, s. 89-93, 104-105; Mogilnicki, b.d.w, s. 43). Materacyk, najlepiej z trawy morskiej, zalecano często wietrzyć, a dla ochrony przed zamoczeniem przykrywać ceratką lub gumowym płatem. Przestrzegano przed trzymaniem dziecka w piernatach, a jedynie przykrywanie go kołderką (tylko w wyjątkowo chłodnym pomieszczeniu dziecko mogło spać pod pierzynką). Przegrzewaniu dziecka miało zapobiegać częste wietrzenie pokoju, a także unikanie stosowania jakichkolwiek nakryć głowy u dziecka przebywającego w pomieszczeniu. Podobne zalecenia dotyczące higieny pokoju dziecięcego oraz łóżeczka i pościeli znaleźć można również w poradnikach wydanych w latach 1944-1970 (Gołąb, Szinagel, 1949; Siennicki, 1949; Jonscher, 1954; Mogilnicki, 1954, s. 24-46; Żeligowska-Szulc, 1953, s. 3-17; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 115-160; Szenajch, 1966, s. 36-108; Słomczyńska, 1968, s. 40-79; Krzeska, 1969, s. 33-43). Podobnie jak we wcześniejszych badanych okresach, podstawą wyboru mebli oraz pozostałych sprzętów składających się na wyposażenie dziecięcego pokoju miała być łatwość utrzymania ich w czystości. Obostrzenia te dotyczyły także pościeli – zalecano kupować tylko taką, która mogła być prana często i w wysokich temperaturach.

Ważnym aspektem troski o zdrowie dziecka było hartowanie, mające polegać na ogólnym przyzwyczajaniu dziecka do chłodu, obok odżywczego pożywienia i możliwie częstego przebywania na świeżym powietrzu. Codzienne spacerowanie, bez względu na pogodę, a także poddawanie dziecka możliwie częstym kąpielom słonecznym miały zapewnić mu zdrowie. Hartowanie miało stanowić ochronę przed chorobami, szczególnie wynikającymi z przeziębienia. Hartowanie dziecka należało rozpoczynać już w wieku niemowlęcym, kąpiele powietrzne, hartowanie skóry oraz spanie przy otwartym oknie miały być najlepszymi sposobami zapewnienia organizmowi wytrzymałości oraz odporności na choroby (Krzyżanowski, 1901, s. 108; Tausig, 1901, s. 110; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 32-33, 156-157; Stella-Sawicki, 1903, s. 149-152; Biehler, 1905, s. 197; Denning, 1907, s. 66-67; Ernst, 1907, s. 40-41; Jaerschky, 1907, s. 81-82; Mason, 1908, s. 29, 85-87;

Gross, 1909, s. 112-115; Baytel, 1910, s. 25-31; Trumpp, 1932, s. 132-139). Hartowanie wymieniane było jako ważny element troski o zdrowie dziecka także w poradnikach z okresu Polski Ludowej (do 1970 roku). Zabiegi te „muszą mieć zawsze charakter wychowawczy, dostosowany do wieku, rozwoju i sił dziecka, muszą być planowo rozmieszczone w codziennym trybie życia, systematycznie prowadzone w formie interesującej dla dziecka”, pisano (Lewi-Goriniewska, Bykowa, 1951, s. 10). Na potwierdzenie zalet hartowania ciała, przywoływano liczne dowody naukowe, traktując hartowanie zarówno jako środek zapobiegawczy, jak i leczniczy. Wśród środków i metod hartowania wymieniano, podobnie jak wcześniej, wodę, słońce oraz powietrze.

Ważnym elementem troski o zdrowie dziecka było jego właściwe odżywianie. Za najlepszy pokarm dla noworodka i niemowlęcia bezsprzecznie przez cały analizowany okres uważano pokarm naturalny (Rosenbaum, 1844, s. 102-106; *Zasady i przepisy (...)*, 1886, s. 24-28; Kosmowski, 1873, s. 87-88; *Niemowlę*, 1899, s. 12; Wernic, 1891, s. 13; Sonderegger, 1902, s. 39; Biehler, 1905, s. 11; 1919, s. 11; 1921, s. 150-151; Denning, 1907, s. 65-66; Schaeffer, 1907, s. 180; Gross, 1909, s. 80-81; Plater-Zyberkówna, 1918, s. 342-345; Szenajch, 1918; Handelsman, 1920, s. 273-275; Truby King, 1922, s. 49; Rogulski, 1925, s. 43; Śmiarowska, 1925, s. 137; Jonscher, 1938, s. 49-52, 59-60; Borudzka, bdw, s. 75-76; Mogilnicki, bdw, s. 70, 73-77, 89). Szczegółowe opisy techniki przystawiania do piersi miały minimalizować ryzyko zniechęcenia się matki do samodzielnego karmienia dziecka. Mleko matki, jako najlepszy środek zapobiegający chorobom oraz remedium na wysoką śmiertelność dzieci, miało być jedynym pożywieniem dziecka do ukończenia przez nie 6.-9. miesiąca życia (nie ma zgodności wśród autorów poradników co do czasu trwania karmienia piersią). Jedynie ciężka choroba matki mogła stanowić powód rezygnacji z tej formy żywienia. Na wypadek takiej ewentualności młoda mama mogła znaleźć w poradnikach szczegółową instrukcję przygotowania mieszanki mlecznej, a także zalecenia dotyczące higieny sprzętów służących do jej zrobienia oraz podania dziecku (Tripllin, 1857, s. 35; Tausig, 1901, s. 71-77; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 115-116; Stella-Sawicki, 1903, s. 126-133; Trumpp, 1907, s. 228-229; Truby King, 1922, s. 20-22; Śmiarowska, 1925, s. 142-143; Jonscher, 1938, s. 77-78, 126-136, 145-149). Z uwagi na częste komplikacje zdrowotne, do jakich dochodziło u dzieci na skutek karmienia ich niewłaściwie dobranym sztucznym pokarmem, drobiazgowo podawano reguły doboru jego składu oraz ilości w zależności od wieku oraz indywidualnych potrzeb noworodka bądź niemowlęcia (Koszutski, 1888, s. 23-28; Truby King, 1922, s. 26-40). Niektórzy autorzy zalecali stosowanie rozwodzonego, słodzonego bądź zagęszczonego mleka krowiego, ewentualnie koziego (Szenajch, 1918, s. 8; Kühner, 1922, s. 172; Jonscher, 1938, s. 129), osłego lub kobyłego (Biehler, 1919, s. 139); inni za jedyny substytut pokarmu kobiecego uznawali mleko humanizowane, czyli odpowiednio spreparowane mleko krowie (Truby King, 1922, s. 26; Iszora, 1935, s. 82-89). Ewentualnością było najęcie mamki – jej pokarm mógł uchronić dziecko „od niechybnej prawie zguby” (Jonscher, 1938, s. 93), jaką mogło nieść podawanie niemowlęciu sztucznego pokarmu. Publicyści sugerowali, jak należy dokonywać wyboru właściwej karmicielki (Harasowski, 1900, s. 100; Springer, 1900, s. 563-564; Tausig, 1901, s. 30-33; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 78-82; Stella-Sawicki, 1903, s. 94-104; Trumpp, 1907, s. 230-231; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 738-740; Breyer,

1913, s. 35; Plater-Zyberkówna, 1918, s. 343; Handelsman, 1920, s. 275; Śmiarowska, 1925, s. 137, 140). Poradniki higieniczno-wychowawcze ukazujące się w pierwszych latach po II wojnie światowej, będące wznowieniami pozycji z II RP, nadal zawierały wskazówki i zalecenia dotyczące karmienia niemowląt piersią mamki. Jednak w pozostałych pozycjach nie odnajdujemy już tematu mamek – matka, która z różnych względów nie mogła karmić samodzielnie, korzystać mogła z porad dotyczących sposobów przygotowania preparatów mlekozastępczych. W poradnikach zawarto także dokładne zalecenia w sprawach higieny naczyń i sprzętów używanych do przygotowywania i podawania posiłków (Hrärne, 1946, s. 26-28; Mogilnicki, 1954, s. 77-89; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 147-154; Szenajch, 1956, s. 104-120; 1966, s. 73-80; Cieślak, 1965, s. 6-9; Witkowska, 1969, s. 219-233). Przestrzegano przed zaniedbaniami w powyższych kwestiach, przywołując przykłady problemów zdrowotnych z nich wynikających. Rysunki oraz fotografie, stanowiące uzupełnienie tych porad, miały ułatwić osobom odpowiedzialnym za karmienie dziecka należyte wywiązywanie się z nałożonych obowiązków. Wśród rad dotyczących żywienia autorzy poradników zamieszczali także szczegółowe opisy techniki karmienia z butelki (Żeligowska-Szulc, 1953, s. 23-24; Szenajch, 1966, s. 66-81; *Małe dziecko*, 1969, s. 232-245; Merżan, b.d.w., s. 26-29).

Wciąż częste wśród dzieci problemy zdrowotne wynikające z wprowadzania do diety nowych produktów determinowały przedstawianie matkom szczegółowego planu żywienia w okresie odstawiania od piersi i przechodzenia na pokarm stały. Podawano więc zarówno dokładne przepisy, jak i zalecane w zależności od wieku i stanu zdrowia porcje składające się na zbilansowaną dietę dziecka. Popularne było też przedstawianie informacji o składzie odżywczym danego posiłku (Paluch, 1952; Mogilnicki, 1954, s. 106-111; Witkowska, 1963; Cieślak, 1965, s. 6-11; Szenajch, 1966, s. 44-65; Merżan, b.d.w., s. 59-61). Osobne publikacje poświęcone były żywieniu dzieci chorych, otyłych czy tzw. niejadków. Prezentowane w nich diety, ułożone przez specjalistów – dietetyków, były odpowiedzią na specjalnie potrzeby dzieci chorych (Blaim, 1962; Bożkova, Witkowska, 1964; Zygier, 1964; Gapińska, 1966; Popielarska, 1967).

Higiena małego dziecka

Zalecenia dotyczące higieny dziecięcego ciała nie uległy zmianie w całym badanym okresie. Utrzymanie higieny osobistej uważane było także i na tym etapie życia dziecka za podstawowy i zasadniczy warunek zdrowia. W myśl zaleceń poradnikowych obmywanie ciała, czyszczenie paznokci, czesanie włosów miało stanowić podstawę codziennej pielęgnacji małego dziecka, nie wolno było zaniedbywać regularnego oczyszczania uszu oraz nosa. Podawano, jak często należało kąpać dzieci, jakich środków kosmetycznych używać do mycia i pielęgnacji poszczególnych części ciała (Malcz, 1834, s. 1; Trippin, 1857, s. 1; Kosmowski, 1873, s. 174; Springer, 1900, s. 561-562; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 1, 55-57, 176-179; Stella-Sawicki, 1903, s. 142-145; Ernst, 1907, s. 36-38; Jaerschky, 1907, s. 196-197; Riedel, 1907, s. 4-6; Trumpp, 1907, s. 259-260; 1932, s. 96-103; Mason, 1908, s. 36; Baytel, 1910, s. 24; Gross, 1909, s. 90-91; Wernic, 1909, s. 86-87; Muller, 1910, s. 28; Handelsman, 1920, s. 91; Jonscher, 1956, s. 79-80; Popielarska,

1962, s. 14-18). Małe dziecko należało stopniowo wdrażać do samodzielności na polu higieny osobistej, tak aby w momencie rozpoczęcia nauki szkolnej było w pełni świadome i odpowiedzialne za czystość zarówno własnego ciała, jak i odzieży oraz otoczenia (Osiecka, 1956, s. 18). Podkreślano również znaczenie higieny jamy ustnej. Mycie zębów, obok podawania dzieciom pokarmów o właściwej konsystencji oraz zachęcania ich do należytego ich gryzienia, miało mieć pierwszorzędne działanie przeciwpróchnicze (Harasowski, 1900, s. 106; Krzyżanowski, 1901, s. 43-45, 315-318; Tausig, 1901, s. 112-114; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 245-249; Stella-Sawicki, 1903, s. 116-126; Biehler, 1905, s. 206-215; 1921, s. 153-155; Niedzielski, 1905, s. 40-46; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 755-757; Muller, 1910, s. 57-58; Handelsman, 1920, s. 96-97; Kühner, 1922, s. 174; Truby King, 1922, s. 173-182; Śmiarowska, 1925, s. 143; Popielarska, 1962, s. 18-19; Milewicz, 1968, s. 302). W poradnikach wydanych po II wojnie zwracano większą, niż wcześniej, uwagę na konieczność leczenia zębów mlecznych. Zwracano rodzicom uwagę na fakt, iż spróchniałe zęby, bez względu na to czy stałe, czy mleczne, sprawiały dziecku ból, stając się ponadto źródłem problemów przy jedzeniu oraz stwarzając niebezpieczeństwo przeniesienia się próchnicy na zęby stałe. Regularne wizyty u stomatologa (3-4 razy do roku) miały być sprawą równie oczywistą, jak poddawanie dzieci okresowym badaniom pediatrycznym. Podobnie nową kwestią, na którą zwracano rodzicom uwagę, była troska o jakość zgyzu – to właśnie okres przedszkolny uważano za najważniejszy do przeprowadzania zabiegów korygujących wszelkie jego wady (Jonscher, 1956, s. 80; Milewicz, 1968, s. 302).

Dziecko w okresie przedszkolnym należało nadal hartować, pamiętając o tym, że „osoby hartowane niełatwo podlegają przeziębieniu” (Świtalska, 1929, s. 156). Kąpiele powietrzne miały, wedle zapewnień autorów poradników, równie dobroczynne działanie co hydroterapia, były zaś metodą łagodniejszą i łatwiejszą do codziennego stosowania bez względu na warunki pogodowe (Krzyżanowski, 1901, s. 108; Tausig, 1901, s. 110; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 32-33, 156-157; Stella-Sawicki, 1903, s. 149-152; Biehler, 1905, s. 197; 1919, s. 322, 325-329; Denning, 1907, s. 66-67; Ernst, 1907, s. 40-41; Jaerschky, 1907, s. 81-82; Mason, 1908, s. 29, 85-87; Gross, 1909, s. 112-115; Baytel, 1910, s. 25-31; Trumpp, 1932, s. 97; Lewi-Goriniewska, Bykowa, 1951, s. 87-104; Górecka, 1956; Popielarska, 1962, s. 82-94). W wydanej w roku 1951 książce poświęconej w całości hartowaniu dziecka (Lewi-Goriniewska, Bykowa, 1951, s. 103) zwracano ponadto uwagę na konieczność współdziałania rodziny oraz pracowników przedszkola we wspólnym dziele uodporniania dziecka na choroby w drodze hartowania jego organizmu.

Odzież winna była być tak dobrana, aby nie krępowała ruchów, pozwalając dziecku na swobodne zabawy (Biehler, 1919, s. 100; Trumpp, 1932, s. 71-89). Koniecznym nakazywano zakładanie dzieciom bielizny, pończochy miały być podtrzymywane przez podwiązki mocowane nie nad kolanami, lecz do specjalnego pasa. Latem zalecano noszenie kapelusza chroniącego przed słońcem, zimą zaś – czapeczki. Przestrzegano przed zakładaniem dzieciom ciężkich i ciepłych ubrań doprowadzających do przegrzania, a w konsekwencji do częstych chorób. Tkaniny, z których szyto ubrania, miały być łatwe do prania, przewiewne i lekkie, pozbawione ozdób; podstawową funkcją ubrania miała być ochrona dziecięcego ciała (Harasowski, 1900, s. 182-185; Tausig, 1901, s. 106-108; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 34-37, 139, 193-196, 170-171; Urban, 1902,

s. 70-71, 100-105; *Zasady higieny (...)*, 1902, s. 101-105; Stella-Sawicki, 1903, s. 141-142, 162-163; Biehler, 1905, s. 95-101; 1921, s. 223-230; Trumpp, 1907, s. 249, 262-263; 1932, s. 80; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 759-765; Mason, 1908, s. 36-37, 126-127; Gross, 1909, s. 86-90; Breyer, 1913, s. 46-47; Fischer, Fisk, 1915, s. 17-21; Kühner, 1922, s. 173-175). Ubranie, uszyte z właściwie dobranych materiałów, składało się także na istotną część procesu hartowania dziecka (Lewi-Goriniewska, Bykowa, 1951, s. 93). Niekiedy przedstawiano też wzory strojów dla przedszkolaków – zarówno ubrań praktycznych, codziennych, jak i odzieży przeznaczonej na specjalne okazje (Mikulska, 1962, s. 81-92).

Ważnym elementem stroju, o dobór którego należało bardzo dbać, było obuwie (*Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 107-108; Stella-Sawicki, 1903, s. 163; Biehler, 1905, s. 101-103; 1919, s. 101-102; 1921, s. 231; Jaeger, 1907, s. 51-63; Trumpp, 1907, s. 263-264; 1932, s. 89-92; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 763; Wernic, 1909, s. 90; Fischer, Fisk, 1915, s. 21-27; Truby King, 1922, s. 96-98; Paradystal, 1961). Zdjęcia zdeformowanych, na skutek noszenia źle wyprofilowanych butów, stóp miały uświadamiać matkom konieczność starannego dopasowania obuwia. Buty zbyt duże, za małe, na obcasie lub z wąskimi noskami mogły być przyczyną trwałych uszkodzeń stóp oraz całego układu ruchu. Prawdopodobnie dobrane obuwie miało pasować do naturalnego kształtu stopy, dając nodze należyte podparcie.

Wiele wskazówek zawartych w poradnikach dotyczyło zasad żywienia małych dzieci (Trippin, 1857, s. 34-47; Mieroszewska, 1856, s. 468-470; Bokiewicz, 1870, s. 143-146; Wernic, 1891, s. 18; Tausig, 1901, s. 77-99; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 1, 50-51, 116-121; Moszczeńska, 1904, s. 30-34; *Zasady higieny (...)*, 1902, s. 150-152; Stella-Sawicki, 1903, s. 114-116, 156-162; Combe, 1904, s. 143; Biehler, 1905, s. 108-119, 152-168; 1919, s. 152-168; 1921, s. 146-153; Niedzielski, 1905, s. 13-18; Ernst, 1907, s. 45-47; Hubner, 1907, s. 32-46; Trumpp, 1907, s. 257-259; Mason, 1908, s. 26-28; Baytel, 1910, s. 20-23; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 757-759; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 13-16, 51-54; Handelsman, 1920, s. 277; Truby King, 1922, s. 51-71; Iszora, 1937; Paluch, 1952; Witkowska, 1961; 1963; Spalona, 1964). Dotyczyły one przyrządzania właściwie zbilansowanych posiłków, dostosowanych do wieku oraz indywidualnych potrzeb dziecka, a także wartości kalorycznej poszczególnych produktów (głównie w poradnikach z lat 1944-1970). Opisano dokładnie jak, kiedy i jakie posiłki należało kolejno wprowadzać do diety dziecka. Wśród zalecanych produktów znalazły się m.in. mleko, jajka, pieczywo, gotowane i surowe owoce oraz warzywa, chude ryby. Mięso, jako pokarm ciężkostrawny, sugerowano podawać raz dziennie, najlepiej gotowane, co miało zapobiegać zarażeniu się pasożytami odzwierzęcymi. Cukier, jako powodujący zaburzenia trawienia oraz psucie się zębów, należało z diety małego dziecka wykluczyć, podobnie jak wszelkie słodczyce. Wśród polecanych dzieciom napoi znalazły się kompoty, słaba herbata z mlekiem, kakao oraz ewentualnie kawa zbożowa. Zabronione było pojenie dzieci kawą i napojami alkoholowymi (Brzeziński, 1902, s. 10-11; Biehler, 1919, s. 156). Zwracano przy tym uwagę, iż pogląd mówiący o korzystnym wpływie słabych alkoholi na dzieci był przyczyną wielu tragedii – stopniowego zatrucia organizmu, a w konsekwencji nawet śmierci. Podane w książkach przepisy miały pomóc matkom oraz opiekunkom w przygotowaniu urozmaiconych i pożywnych posiłków. W poradniku poświęconym wyłącznie kwestiom żywienia dzieci, jego autor, doktor

Eugeniusz Iszora, na określenie zagadnień dotyczących rozkładu posiłków, sposobów ich serwowania oraz postępowania rodziców w stosunku do karmionego dziecka używał terminu pedagogika karmienia (Iszora, 1937, s. 71)¹⁵.

Higiena dziecka w wieku szkolnym. Gimnastyka i sporty

Jak przez cały analizowany okres twierdzili autorzy poradników, by rozwój dziecka przebiegał prawidłowo, należało w jego kształceniu uwzględnić obok wychowania umysłowego, także i rozwój fizyczny (Nawrot-Borowska, 2011a, s. 238-254; 2011b, s. 195-220). Niezbędne, jak sugerowali publicyści, było racjonalne rozłożenie czasu nauki, tak by odpowiednią ilość czasu dziecko spędzało nad książkami, a odpowiednią na rozrywce, zabawach i grach na powietrzu. Zalecano, ile czasu dzieci w określonym wieku powinny spędzać na nauce, a ile na wypoczynku, ćwiczeniach i śnie. Niekiedy zamieszczano wykresy ukazujące zalecany dobowy rozkład zajęć dziecka w wieku szkolnym (Kopczyńska-Sikorska, 1965, s. 21). Odpowiednie rozplanowanie poszczególnych zajęć, ze szczególnym uwzględnieniem czasu na sen i odpoczynek, miało służyć wzmocnieniu układu nerwowego dzieci i młodzieży (Kopczyńska-Sikorska, 1965, s. 22). Najlepiej, jak pisano, gdyby dzieci poświęcały ok. 2-3 godzin dziennie na ruch i ćwiczenia fizyczne (Kneipp, 1891, s. 120-124; Szycówna, 1917, s. 42-43; Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 123; Kopczyńska-Sikorska, 1965, s. 21). Zalecano, by dzieci jak najczęściej przebywały na świeżym powietrzu, ubrane stosownie do pory roku, latem jak najwięcej biegały boso i w przewiewnej odzieży. Dobór gier i zabaw oczywiście należało uzależnić od wieku, płci, temperamentu, stanu zdrowia i poziomu rozwoju dziecka (Rosenbaum, 1844, s. 123-124; Tripplin, 1857, s. 59-60; Piasecki, 1899). Zalecano szczególnie gry z przyrządami, np. obrączki, wolant, strzelanie z łuku, billboki, palant, gra w piłkę, serso, kręgle. Zalecano też kąpiele w rzece lub jeziorze, pływanie, wiosłowanie, przechadzki, jazdę konną, jazdę na kole (rowerze), zajęcia rolnicze, pomoc w gospodarstwie, kilkudniowe piesze wycieczki i wyprawy w góry (Biehler, 1919, s. 315-321). W okresie po II wojnie światowej wśród gier proponowanych dzieciom wymieniano: pływanie, wiosłowanie, bieganie, zabawy z piłką, rzuty, ćwiczenia równoważne, koszykówkę, uprawianie lekkiej atletyki lub turystyki pieszej (Kopczyńska-Sikorska, 1965, s. 48-55; Milewicz, 1968, s. 269-270). Podkreślano przy tym zalety dyscyplin zespołowych, wymagających współpracy, mających zatem walory uspołeczniające (Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 126-134; Milewicz, 1968, s. 270). Zwracano jednocześnie uwagę na przejściowe obniżenie sprawności fizycznej przypadające na okres gwałtownego rośnięcia – autorzy poradników proponowali, aby w tym czasie zarówno rodzice, jak i nauczyciele nie zmuszali i tak osłabionego organizmu do podejmowania nadmiernego wysiłku fizycznego.

¹⁵ Pojęcie to w okresie po II wojnie światowej lansowała Sabina Witkowska, autorka wielu poradników traktujących o żywieniu dzieci, zawodowo związana z Instytutem Matki i Dziecka, zob.: S. Witkowska, *Odżywianie niemowląt i dzieci starszych*, PZWL, Warszawa 1963, s. 175-178.

W całym badanym okresie zimą proponowano dzieciom jazdę na sankach, łyżwach, nartach, zabawy śnieżne, a przede wszystkim systematyczne spacerki (*Zabawy zimą (...)*, 1899; Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 134; Kopczyńska-Sikorska, 1965, s. 49, 53; Milewicz, 1968, s. 270). Gdy pogoda nie dopisywała, zalecano organizację gier i zabaw w domu, które zapewniały nie tylko ruch, ale i rozwijały intelektualnie (Gołębiowski, 1830; Kacz, 1895; *Gry i zabawy (...)*, 1898; *Gry i zabawy w kółku rodzinnym*, 1898; *Wesołe chwile (...)*, 1898; Weryho, 1900; Queyrat, 1905, s. 77-104; Kalinowski, 1912). Niezależnie od pory roku, według zaleceń lekarzy i pedagogów dzieci powinny uprawiać systematyczne ćwiczenia fizyczne, czyli gimnastykę, zwaną także pedagogiką fizyczną.

Kiedy to troska o ruch fizyczny i higienę dzieci znalazła znaczne grono zwolenników nie tylko wśród lekarzy i higienistów, ale i wśród publicystów pedagogicznych, powstawać zaczęły specjalne programy i podręczniki do gimnastyki domowej i ćwiczeń pokojowych (Kneipp, 1891, s. 38-41; Rokicki, 1892, s. 52-55). Szczególnie wiele pozycji poradnikowych z tego zakresu powstawało w końcu XIX i na początku XX wieku. Na przykład w 1919 roku doktor Matylda Biehler wskazywała, iż regularne uprawianie ćwiczeń gimnastycznych, jako mających dobroczynny wpływ zarówno na poszczególne narządy i układy, jak i na cały organizm, należało rozpocząć od ósmego roku życia (Biehler, 1919, s. 303). Ich celem miało być równomierne oraz wszechstronne wyćwiczenie mięśni, prowadzące do rozwoju ogólnej sprawności ciała. Przed dziesiątym rokiem życia należało przede wszystkim zadbać o rozwój zręczności, w kolejnych czterech latach – stopniowy rozwój siły, nabywany dzięki ćwiczeniom ruchowym, bieganiu czy skakaniu. Dopiero po skończeniu piętnastu lat dzieci mogły ćwiczyć z użyciem specjalnie do tego przystosowanych przyrządów gimnastycznych (Biehler, 1919, s. 313).

Publicyści z okresu po II wojnie światowej, poruszający temat sportu dzieci i młodzieży, podkreślali, iż wiek między 9. a 12. rokiem życia stanowi najlepszy moment na systematyczne rozwijanie umiejętności sportowych. Wyczynowe uprawianie wszelkich dyscyplin sportowych zalecali jednakże rozpocząć dopiero z chwilą uzyskania fizycznej i psychicznej dojrzałości organizmu, a więc nie wcześniej niż przed ukończeniem siedemnastego roku życia (Milewicz, 1968, s. 270). Także w przypadku dzieci w wieku szkolnym kąpiele słoneczne oraz powietrzne uważane były za doskonały sposób na podniesienie ogólnej kondycji oraz hartowanie organizmu (Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 134-135; Milewicz, 1968, s. 270).

Higiena okresu dojrzewania i wychowanie seksualne

W drugiej połowie XIX wieku w poradnikach, w których szczegółowo opisywano rozwój dziecka od narodzin do dorosłości i sugerowano rodzicom, jak troszczyć się o sferę fizyczną, umysłową i moralną dziecka, brak było wzmianek o dojrzewaniu płciowym i seksualności (Sierociński, 1846; Chmielowski, 1874; Michałowski, 1902). Związane to było z pewnością z panującym w społeczeństwie przekonaniem o swoistym tabu, którym otaczano tę sferę życia. W przeważającej liczbie poradników wychowawczych, czy nawet higienicznych, zagadnienia dotyczące rozwoju płciowego dzieci nie były poruszane wprost, zaś przy okazji omawiania określonych problemów wzmiankowano jedynie o ich znaczeniu dla tej sfery funkcjonowania dziecka. Najczęściej

używanym określeniem opisującym problematykę dojrzewania i uświadomienia seksualnego, szczególnie na przełomie XX i XX wieku oraz w II RP, była „kwestia płciowa” lub „uświadomienie”. W tym też okresie coraz więcej pojawiać się zaczęło publikacji, które w sposób otwarty pisały o kwestii płciowości człowieka, a były następstwem rozpoczynającej się na ziemiach polskich publicznej dyskusji na temat ludzkiej seksualności, a w konsekwencji i wychowania seksualnego (Nawrot-Borowska, 2013, s. 130)¹⁶. Objasnienia zawarte w tego typu poradnikach były często oparte na wynikach prowadzonych badań naukowych, choć prezentowane w sposób przystępny dla czytelników. Powstawać zaczęły także poradniki z zakresu uświadomienia płciowego dzieci i młodzieży, w całości poświęcone tejże kwestii¹⁷. Analizując treści poradników pod kątem płciowości dziecka, należy stwierdzić, że poradnictwo skupiało się w głównej mierze na dwóch obszarach tematycznych, ściśle ze sobą powiązanych: zadaniach rodziców i pozostałych członków rodziny w zakresie zapobiegania przedwczesnemu rozbudzeniu życia płciowego oraz onanizmowi (i tych wskazówek było zdecydowanie najwięcej), a także – choć w większości dopiero na przełomie XIX i w pierwszych dekadach XX wieku – uświadamiania płciowego (Nawrot-Borowska, 2013, s. 131-132).

Po drugiej wojnie światowej, szczególnie w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, ukazywały się poradniki dla rodziców adolescentów, omawiające szczegółowo sferę cielesną pod kątem dojrzewania płciowego. Obok wyjaśniania zmian fizjologicznych zachodzących w ciele młodego człowieka, poruszano także problemy związane z przemianami dokonującymi się w psychice. Radzono, jak rodzice powinni wspierać dziecko w burzliwym okresie rozwoju, jak prowadzić rozmowy uświadamiające, jak dbać o higienę zmieniającego się ciała młodego człowieka (Beck, 1958; Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959; Dąbrowski, 1960; Popielski, 1963; Majda, 1964; Bielicka, 1967). Poradniki miały wspierać rodziców w trudnym zadaniu przekazywania wiedzy dotyczącej spraw intymnych, jak bowiem pisano, „nasza [rodziców] bezradność wobec zagadnień seksualnych dorastającej młodzieży, brak dostatecznej znajomości ich biologicznego podłoża prowadzi często do błędów wychowawczych” (Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959, s. 5). Dlatego też na kartach poradników zamieszczano podstawowe wiadomości dotyczące budowy anatomicznej kobiet i mężczyzn, a także mechanizm zapłodnienia. Celem wychowania seksualnego miało jednakże być nie tylko przekazywanie informacji z zakresu płciowości człowieka, lecz także (a może przede wszystkim) „podnoszenie kultury współżycia mężczyzny i kobiety, kul-

¹⁶ Dokładna i wnikliwa charakterystyka specyfiki tej grupy prac, ze wskazaniem i opisem podstawowych prądów myślowych kształtujących koncepcje pedagogiczne w kwestii wychowania seksualnego patrz: Sikorska-Kulesza, 2004, s. 25-27; Babik, 2010; s. 30-61.

¹⁷ Np. w katalogu książek polskich z zakresu pedagogii, wychowania i wiadomości pokrewnych z 1912 r. zawarto odrębny dział, zatytułowany *Uświadamienie*, w którym znajdowały się pozycje: Ethelmer E., *Skąd wziął się twój braciśzek*. Spolszczyła R. Centnerszwerowa, Warszawa 1903; Leroy-Allais, *Jak uświadamiałam moje córki o rozwoju kobiety i macierzyństwie*, Wilno 1909; Misson K., *Dorastająca młodzież a świadomość płciowa*, Brody 1905; Moszczeńska I., *Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna*, Warszawa 1904; Toż, *Jak rozmawiać z dziećmi o kwestiach drażliwych? Wskazówki dla matek*, Warszawa 1904; Penzig R., *Jak odpowiadać na pytania dziecięce*, tłumaczyły z niemieckiego Z. Rotszajnowa i M. Lipska, Warszawa 1905. W: *Katalog książek polskich z zakresu pedagogii, wychowania i wiadomości pokrewnych do nabycia w księgarni G. Seyfartha we Lwowie*, Lwów 1912, s. 21.

tywowanie piękna związku miłosnego, uchronienie młodzieży przed szkodliwością żywiołowego życia płciowego, gdy nie jest ono hamowane określonymi normami moralnymi, społecznymi i zdrowotnymi” (Milewicz, 1968, s. 263).

Choroby dziecięce – objawy, leczenie, zapobieganie

Na stronach poradników znajdowały się także opisy chorób dziecięcych – od przypadłości, na które zapadały noworodki i niemowlęta, po choroby dorastających dzieci w okresie pokwitania. Opisywano specyfikę poszczególnych z nich, objawy im towarzyszące, sposoby leczenia oraz zapobiegania. Część poradników zawierała specjalne rozdziały, w których obok wyżej wskazanych kwestii opisywano wyposażenie niezbędnej w każdym domu apteczki, sposoby przygotowywania domowych środków leczniczych, ich dawki, czas stosowania, dostosowane do wieku i wagi dziecka. Zwracano uwagę na konieczność konsultacji lekarskich, w przypadku dłużej utrzymujących się dolegliwości. Osobną kwestią omawianą w poradnikach, głównie w całości poświęconych zdrowiu i higienie dzieci, była pielęgnacja chorych. Opisywano, jak przygotować łóżko, urządzić pokój chorego dziecka, jaką dietę stosować w zależności od konkretnej przypadłości. Do najczęściej opisywanych chorób dzieci zaliczano: krzywicę, katar nosa, katar kiszek, niedokrwistość (anemię), ospę, błonicę (dyfteryt), szkarlatynę, odrę, różyczkę, koklusz, świnkę, gruźlicę, krup, biegunkę (Seemann, 1843; Studencki, 1850; Kaczkowski, 1874; Hilttenbrenner, 1876; Harasowski, 1900, s. 99-113, 135-161; Springer, 1900, s. 585-602; Kolberg, 1901; Krzyżanowski, 1901, s. 9-14, 17-24, 32-36, 62-63, 186-189; Tausig, 1901, s. 115-129; *Matka i dziecko (...)*, 1902, s. 1-7, 17-20, 25-30, 70-74, 99-107, 146-148, 163-165, 182-183, 210, 235-241; Sonderegger, 1902, s. 128-131; *Zasady higieny (...)*, 1902, s. 240-254; Stella-Sawicki, 1903, s. 181-196; Biehler, 1905, s. 245-307, 410, 413-414; Bączkiewicz, 1906, s. 9-95; Denning, 1907, s. 59-68; Korybut-Daszkiewicz, 1907, s. 7-8; 11-46, 47-90; Orth, 1907, s. 53-54; Puławski, 1909, s. 32-33; Wemic, 1909, s. 182-190, 195-198; Działyńska Potocka, 1912; Breyer, 1913, s. 78-101, 205-208; Lotzky, 1914, s. 90-94; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 32-51; Handelsman, 1920, s. 61-65, 103-214; Popiel, 1921; Śmiarowska, 1924, s. 128-133; 1925, s. 144-149; Comby, 1925, s. 1-449; Bernhardt, 1923, s. 3-91; Lust 1932; *Choroby nagminne (...)*, bdw, s. 62-96, 125-135; *Domowa pomoc (...)*, bdw, s. 33-35, 69, 128-132, 183-190). Ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej, który pojawia się na stronach poradników od okresu II RP, były szczepienia: przeciw ospie (Rosenblum, 1844, s. 113-114; Wemic, 1909, s. 72-73; Szenajch, 1918, s. 15; Biehler, 1919, s. 262; Śmiarowska, 1925, s. 143; Trumpp, 1932, s. 176), gruźlicy (Świtalska, 1929, s. 196; Trumpp, 1932, s. 202; Jonscher, 1938, s. 23-24; Mogilnicki, bdw, s. 202), niekiedy wspomniano o szczepieniach przeciw odrze (Trumpp, 1932, s. 166) lub dyfterytowi (Biehler, 1919, s. 268).

Nowością w zakresie podejmowanych na szeroką skalę tematów związanych ze zdrowiem dziecka była w poradnikach ukazujących się po II wojnie problematyka chorób nerwowych dzieci i młodzieży. Przedstawiano zarówno warunki prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka, jak i najczęściej występujące zaburzenia sfery psychicznej, a także profilaktykę zaburzeń nerwowych u dzieci (Brzeziński, Leowski, Serejski, 1959,

s. 57-70; Włodarski, 1965; Sadowska, 1966). Przestrzegano przed tabuizowaniem tego rodzaju chorób, wskazując, iż wynikająca ze wstydu bądź niewiedzy obawa przed udaniem się do psychiatry nie ma racji bytu w nowoczesnym społeczeństwie. Leczenie chorób nerwowych i psychicznych, w związku z postępem medycyny, w wielu przypadkach gwarantowało całkowitą i długotrwałą poprawę zdrowia, z czego, jak pisano, „niestety (...) mało kto zdaje sobie z tego sprawę” (Sadowska, 1966, s. 3).

Wśród porad dotyczących troski o zdrowie dzieci znajdowały się też wskazówki dotyczące ratowania i przywracania życia w nieszczęśliwych wypadkach, sugerujące szczegółowe sposoby postępowania w każdym z nieszczęśliwych przypadków (Harasowski, 1900, s. 114; Springer, 1900, s. 701-728; Sonderegger, 1902, s. 91-107; *Matka i dziecko* (...), 1902, s. 158-162; Korybut-Daszkiwicz, 1907, s. 91-133; Wernic, 1909, s. 190-195; Truby King, 1922, s. 130-160; Pytel L., 1968; *Choroby nagminne* (...), bdw, s. 141-143).

W II połowie XIX i na początku XX wieku problematyka chorób dziecięcych stanowiła często dodatkowe rozdziały poradników dla rodziców. Ukazywały się także poradniki, poświęcone różnorodnym chorobom dzieci, wydawane jako osobne pozycje. W okresie po II wojnie światowej pojawiać się zaczęły specjalistyczne publikacje, traktujące o poszczególnych chorobach i zaburzeniach rozwojowych wieku dziecięcego, ich przyczynach, przebiegu, zapobieganiu oraz pracy wychowawczej i opiece nad dziećmi z tymi przypadkościami (Bogdanowicz, 1954; Groer, 1954; Szymańska, 1954; Klimova-Fugnerova, 1956, s. 318-348; Wolfowa, 1956; Kossakowska, 1957; Lewenfisz-Wojnarowska, 1958; Kossakowski, 1959; Szuman, 1961; Beer, 1962; Blaim, 1962; Bożkowa, Witkowska, 1964; Zygiert, 1964; Szelożyńska, Jankowicz, Pieńkowa, 1965; Gapińska, 1966; Góralówna, Domańska, 1966; Spock, Bromowiczowa, Sadowska, 1966; Popielarska, 1967; Boczkowski, 1969; Lerrigo, 1969).

Podsumowanie

Zarówno w okresie zaborów, jak i w niepodległej Polsce dbałość o higienę uznawana była przez autorów poradników za kluczową kwestię mającą służyć zachowaniu dziecka w dobrym zdrowiu. Liczne wskazówki oraz przestrogi zmierzać miały do wyrobienia u wszystkich sprawujących bezpośrednią opiekę nad dzieckiem właściwych postaw oraz zachowań prozdrowotnych, których podstawę miała stanowić dbałość o czystość, będącą „najważniejszym, najpierwszym warunkiem zdrowia dziecka” (Szenajch, 1918, s. 15). Jak bowiem zauważył inny z autorów, „miarą współczesnych narodów jest ilość zużytego mydła” (Czar, 1935, s. 188).

Poradniki dla rodziców miały duże znaczenie edukacyjne w podnoszeniu poziomu kultury pedagogicznej społeczeństwa. Popularyzowały wiedzę naukową, która w przystępny sposób trafić mogła do szerokiego odbiorców, przekazywały informacje, jak tę wiedzę racjonalnie wykorzystać w praktyce. Wyposażały w wiadomości i umiejętności, które pozwalały rodzicom w bardziej świadomy i racjonalny sposób prowadzić wychowanie dzieci i młodzieży, popełniać mniej błędów, naprawiać te już zaistniałe, szukać oparcia i pomocy w trudnych, niejednokrotnie wstydlivych sprawach. Praktyka i wiedza zdroworozsądkowa poprzednich pokoleń,

która z pewnością służyła rodzicom w wychowaniu zdrowotnym dzieci, znajdowała swe uzupełnienie w fachowych, specjalistycznych publikacjach, które prezentowały zalecenia zgodne z najnowszymi osiągnięciami na polu medycyny, higieny, innych nauk, walcząc niejednokrotnie z przesądami, zabobonami i innymi niewłaściwymi i szkodliwymi praktykami w tym zakresie. Szczególnie dla kobiet, ale i dla obojga rodziców były to pozycje, które zainteresowanym pozwalały dużo lepiej przygotować się do pełnienia funkcji rodzicielskich, uzupełniały wykształcenie w zakresie troski o zdrowie, higienę, ale i szeroko pojętego wychowania dzieci i młodzieży, mogły dawały poczucie większej kompetencji rodzicielskiej. Dawały więc możliwość samokształcenia, aktualizowania wiedzy, mogły pobudzać do zmian dotychczasowego postępowania wychowawczego.

Pozostaje pytanie — czy i na ile poradniki dla rodziców były rzeczywiście wykorzystywane w praktyce wychowawczej? Na ile zalecenia i porady autorów poradników znajdowały swe odzwierciedlenie w rzeczywistości? Czy rodzice, czytając zawarte w nich treści, rzeczywiście się do nich stosowali? Pytanie to pozostaje w znacznej części bez odpowiedzi. Śledząc liczbę egzemplarzy danego wydania, częstość wznowień poszczególnych pozycji, można przypuszczalnie wnioskować, do jakiej liczby odbiorców pozycja mogła trafić, ale czy jej treści znajdowały swe zastosowanie, jest trudne do ustalenia. Jednak podkreślić należy, że jeśli rodzice szukali wskazówek i zaleceń dotyczących racjonalnego, zgodnego z aktualnym w danym okresie stanem wiedzy naukowej, wychowania fizycznego dzieci, znajdowali je w licznie publikowanych przez cały badany okres poradnikach — zarówno wychowawczych, jak i higienicznych.

Bibliografia

Źródła:

- Antoszka (pseudonim) (1913). *Przy kądzieli. Pogadanki dla kobiet o ważnych sprawach*. Warszawa: Księgarnia Polska.
- Archangielski B., Sperański G. (1951a). *Jak wychować zdrowe dziecko*. Warszawa: Spółdzielnia Wydawnicza-Oświatowa „Czytelnik”.
- Archangielski B., Sperański G. (1951b). *Macierzyństwo*. Łódź: PZWS.
- Arct M. (1907). *M. Arcta słownik ilustrowany języka polskiego*. T. 2. Warszawa: Wyd. M. Arcta.
- Auderska H. (red.) (1964). *Słownik języka polskiego*. T. 6. Warszawa: PWN.
- Baranowski M. (1920). *Pedagogika do użytku seminariów nauczycielskich i nauczycieli szkół ludowych*. Wyd. 10. Warszawa: Nakładem Gebethnera i Wolffa.
- Baytel F. (1910). *Higiena i zdrowie. O własnościach leczniczych promieni słonecznych*. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Bączkiewicz J. (1906). *Jak ochraniać życie i zdrowie niemowląt*. Warszawa.
- Beaupre J. (1967). *Macierzyństwo*. Warszawa: PZWL.
- Beck L. (1958). *O dojrzewaniu seksualnym*. Warszawa: PZWL.
- Beer W. (1962). *Bezsenność i inne zaburzenia snu u dorosłych i u dzieci*. Warszawa: PZWL.
- Bergman L. (1909). *Przeciw alkoholizmowi*. Warszawa.
- Bergman L. (1912). *Alkoholizm a zwyrodnienie potomstwa*. Warszawa.
- Bernhardt R. (1923). *Zarys chorób wenerycznych i skórnych wieku dziecięcego*. Warszawa: nakładem autora.

- Biehler M. (1905). *Higiena dziecka*. Warszawa: nakład Gebethnera i Wolffa.
- Biehler M. (1919). *Higiena dziecka*. Wyd. 4 uzup. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Biehler M. (1921). *Podręcznik higieny*. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Bielicka I. (1966). *Dziecko rośnie*. Warszawa: PZWL.
- Bielicka I. (1967). *Kłopotliwe pytania*. Warszawa: PZWL.
- Bilz F.E. (1903). *Nowe leczenie przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*. Lipsk: Księgarnia i Instytut Sztuk Pięknych Spółka Akcyjna.
- Blaim A. (1962). *Dziecko otyłe*. Warszawa: PZWL.
- Boczkowski K. (1969). *Prawidłowy i nieprawidłowy rozwój płciowy*. Warszawa: PZWL.
- Bogdanowicz J. (1954). *Jak chronić dziecko przed chorobami zakaźnymi*. Warszawa: PZWL.
- Bokiewicz L. (1870). *Higiena populama, czyli nauka zachowania zdrowia dla ludu wiejskiego*. Poznań: Wyd. Franc. Bażyński.
- Borudzka W. (red.), (bdw). *Kalendarz dziecka i matki na lata 1929 i 1930*. Warszawa: Towarzystwo Wydawnicze „Bluszcz”.
- Bożkowska K., Witkowska S. (1964). *Żywnienie dzieci chorych*. Warszawa: PZWL.
- Breyer S. (1913). *Lekarz domowy*. Grudziądz: drukiem i nakładem Wiktora Kulerskiego („Gazeta Grudziądzka”).
- Bromowiczowa T., Wolfowa W. (1956). *O nauczaniu i wychowaniu dzieci przewlekle chorych*. Warszawa: PZWS.
- Brzeziński M. (1902). *Jak wychować dzieci na zdrowych i silnych ludzi?* Warszawa.
- Brzeziński Z., Leowski J., Serejski J. (1959). *O dojrzewaniu. Sprawy nie tylko drażliwe*. Warszawa: „Iskry”.
- Chmielowski P. (1874). *Co wychowanie z dziecka zrobić może i powinno. Wskazówki postępowania z dziećmi na doświadczeniu i nauce aparte*. Warszawa.
- Choroby nagminne, Jak leczyć i zapobiegać? Wykład popularny*. Przejrzał Dr med. A. Kube (bdw). Warszawa: nakład Poliglót, sp. z o.o.
- Cieślak B. (1965). *Kilka słów o twoim dziecku*. Warszawa: PZWL.
- Combe A. (1904). *Nerwowość u dzieci. Cztery odczyty*, przeł. Dr H. Nusbaum. Warszawa: nakładem Gebethnera i Wolffa.
- Comby J. (1925). *Dwieście sześćdziesiąt porad lekarskich w chorobach dziecięcych*. Warszawa: „Wiedza”.
- Czar J. (1935). *Dzieje kobiety*. Katowice: Wyd. Św. Stanisława.
- Czarnecki J. (1910). *Medycyna pastoralna. Podręcznik dla ludu katolickiego*. Gniezno: nakładem autora.
- Danielewicz E. (1897). *Alkohol jego zgubny wpływ na zdrowie i życie ludzkie*. Kraków.
- Dąbrowski E. (1954). *Higiena kobiety*. W: *Lekarze radzą matkom*, praca zbiorowa. Warszawa: PZWL.
- Dąbrowski K. (1960). *Nasze dzieci dorastają. Problemy wieku dojrzewania*. Warszawa: „Wiedza Powszechna”.
- Denning A. (1907). *Higiena przemiany materii*. Przełożył K. Panek, z 1 tablicą kolorową i 5 rycinami w tekście. Lwów: nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Domowa pomoc, czyli książka dla dobrej chorej ludzkości* (bdw). Hanower: Nakład L. Schmidt.
- Dr Gold (1887). *Co zdrowo? Co niezdrowo? Powszechny katechizm zdrowia*. Warszawa: Wyd. M. Orgelbrand.
- Dr J.H. (1896). *Higiena palenia. Tytoń ze względu na jego botaniczne, chemiczne i lekarskie własności i działanie*. Kraków: Spółka Wydawnicza Polska.
- Drobniewska M. (1914). *Co rodzice własnym dzieciom dać powinni*. Warszawa: skł. główny w Księgarni W. Jakowickiego.
- Działyńska Potocka A. (1912). *Poradnik dla kobiet w wychowaniu maleńkich dzieci i pielęgnowaniu ich w chorobach*. Lwów.

- Ernst E. (1907). *Obowiązek rodzicielski. Przyczynek do kwestii wychowania młodzieży w czystości obyczajów. Z trzeciego wydania z niemieckiego za zezwoleniem autorki tłumaczyła S.K. Poznań: Nakładem i czcionkami Drukami i Księgarni św. Wojciecha.*
- Fischer-Dueckelmann A. (1908). *Kobieta lekarką domową: podręcznik lekarski do pielęgnowania zdrowia i lecznictwa w rodzinie, ze szczególnym uwzględnieniem chorób kobiecych i dziecięcych, położnictwa i pielęgnowania dzieci, na pol. przeł. za zezw. aut. T. Jaroszevska z współudz. A. Czarnowskiego. Mikołów — Warszawa.*
- Fischer I., Fisk E. (1915). *Skarbiec zdrowia i życia. Zasady higieny oparte na nowoczesnej wiedzy. Lwów: Wyd. Książek Pożytecznych.*
- Foltnowicz-Mańkowska J. (1956). *Będę matką. W: Lekarze radzą matkom. Praca zbiorowa. Warszawa: PZWS.*
- Foltnowicz-Mańkowska J. (1965). *Będę matką. Warszawa: PZWL.*
- Forel A. (1906). *Zagadnienia seksualne w świetle nauk przyrodniczych, psychologii, higieny i socjologii. Przeł. Z. Zaturski. T. I. Lwów: Księg. Polska B. Połoniecki*
- Gapińska K. (1966). *Jak postępować z dzieckiem skazowym. Warszawa: PZWL.*
- Gołąb J., Szinagel E. (1949). *Pielęgnowanie niemowląt. Poradnik dla matek i pielęgniarek. Kraków: Wiedza Powszechna.*
- Gołębiowski Ł. (1830). *Gry i zabawy niektórych stanów w kraju i w niektórych jego prowincjach. Warszawa: nakład autora.*
- Góralówna M., Domańska A. (1966). *Dziecko niesłyszące w rodzinie. Warszawa: PZWL.*
- Górecka H. (1956). *Hartujemy dzieci. Warszawa: PZWL.*
- Grabowiecka L. (1949). *Kobieta przyszła matka. Łódź: Wyd. „Kolumna”.*
- Groer F. (1954). *Czy dzieci łatwo się przeziębują. Warszawa: PZWL.*
- Gross A. (1909). *Rady i wskazówki, jak ustrzec się od chorób płucnych. Szkic popularny. Warszawa: nakładem „Ziarna”.*
- Gry i zabawy na wolnym powietrzu. Opracował Stary Maciej (1898). Mikołów: Karol Miarka.*
- Handelsmann B. (1920). *Zasady pielęgnowania chorych. Krótki zarys anatomii, fizjologii i higieny. Pielęgnowanie chorych. Warszawa: nakł. księgarni Ludwika Fiszera.*
- Harasowski A. (1900). *Lekarz domowy. Racjonalny poradnik lekarski dla zdrowych i chorych. Lwów: nakładem Stanisława Kohlera.*
- Hilttenbrenner A. (1876). *Wykład chorób dzieci. Warszawa: Drukarnia Gazety Lekarskiej.*
- Hojnacki W. (1928). *Higiena kobiety i kosmetyka. Lwów — Warszawa: nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.*
- Hräre U. (1946). *Nasze dzieci. Lund: wydane staraniem Komitetu Współpracy dla Odbudowy Demokratycznej.*
- Hubner M. (1907). *Środki spożywcze i nauka żywienia. Przeł. Dr K. Panek. Lwów: Wyd. Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.*
- Iszora E. (1935). *Odżywianie niemowląt. Wyd. II. Wilno: Druk Józefa Zawadzkiego.*
- Jaczeński A. (1968). *Higiena szkolna. Warszawa: PZWS.*
- Jaeger H., Jaeger A. (1907). *Higiena ubrania. Przełożyła K. Hojnacka, z 91 rycinami i 15 tablicami. Lwów: Księgarnia Polska B. Połonieckiego.*
- Jaerschky P. (1907). *Gimnastyka, światło i powietrze jako czynniki pielęgnujące zdrowie. Warszawa: nakł. Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.*
- Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym, aby się od cierpień uchronić? (1906). Warszawa: Druk J. Sikorskiego.*

- Jak sobie radzić z dzieckiem od 4-7 lat* (1946). Warszawa: PIHP.
- Jaroszyński T. (1921). *Higiena wychowawcza*. Warszawa: Wyd. M. Arcta.
- Jonscher K. (1938). *Higiena i żywienie niemowląt*. Poznań: nakładem własnym autora.
- Józefczyk A. (1880). *Listy Pedagogiczne brata do siostry*. Lwów: Towarzystwo Pedagogiczne.
- Kacprzak M. (1968). *Zanim dziecko się urodzi*. W: B. Milewicz (red.), *Rodzice – dzieci – wychowanie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Kacz E. (1895). *Gry i zabawy młodzieży oraz znaczenie ich w wychowaniu*. Lwów: nakł. Towarzystwa Pedagogicznego.
- Kaczkowski A. (1874). *Poradnik dla matek o pielęgnowaniu i wychowaniu dzieci oraz o leczeniu ich chorób od urodzenia do siódmego roku*. Lwów: nakładem autora.
- Kalinowski K. (1912). *Jak się zabawici – gry towarzyskie*. Warszawa: M. Arct: „Nasz Świat”.
- Karaffa-Korbutt K. (1934). *Higiena: kurs dla studentów, lekarzy, inżynierów i urzędników zdrowia publicznego*. Wilno: Wyd. Drukarni i Księgarni Józefa Zawadzkiego.
- Klimova-Fugnerova M. (1956). *Nasze dziecko*. Warszawa: PZWL.
- Kneipp S. (1891). *Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych*. Przeł. J.A. Łukaszkiewicz. Kempten.
- Kolberg L. (1901). *Zdrowie dziecka. Przewodnik dla rodziców*. Warszawa.
- Kopczyńska-Sikorska J. (1965). *Higiena dziecka w wieku szkolnym*. Warszawa: PZWL.
- Korczak C., Leowski J. (1983). *Problemy higieny i ochrony zdrowia*. Warszawa: WSiP.
- Korewa A. (1946). *Kształcenie charakteru*. Wrocław: Nakładem Księgarni „Postęp”.
- Korybut-Daszkievicz B. (1907). *Pielęgnowanie chorego dziecka*. Warszawa: nakładem i drukiem M. Arcta.
- Kosmowski W. (1873). *Rys higieny dzieci w pierwszych latach ich życia*. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Kossakowska S. (1957). *Gdy dziecko boli brzuszka*. Warszawa: PZWL.
- Kossakowski J. (1959). *Wady i ułomności wrodzone u dzieci*. Warszawa: PZWL.
- Koszutski J. (1888). *Jak żywić niemowlęta i dzieci oraz krytyczny pogląd na sztuczne pożywki dla tychże*. Poznań.
- Kołowski K. (1966). *Problemy wychowania w rodzinie*. Warszawa: PZWS.
- Kowerska Z. (1894). *O wychowaniu macierzyńskim*. Wyd. II. Warszawa: nakł. Michała Glücksberga.
- Króliński K. (1922). *Pedagogika i dydaktyka wraz z ogólnymi zasadami logiki*. Lwów: Wyd. „Wszechświat”.
- Krzaska I. (1969). *Pierwsze dni macierzyństwa*. Warszawa: PZWL.
- Krzyżanowski E. (1901). *Leki domowe zastosowane w chorobach ludzkich*. Drugie przejrzane i uzupełnione wydanie, Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Kühner A. (1922). *Tajemnica życia powstającego z punktu widzenia lekarskiego i społecznego. Objasnienie życia płciowego i małżeńskiego, uzupełniła J. Springer*. Poznań: Towarzystwo Wydawnicze „Epoka”.
- Lewenfisz-Wojnarowska T. (1958). *O dziecku chorym na serce*. Warszawa: PZWL.
- Lewi-Goriniewska J., Bykowa A. (1951). *Hartowanie dziecka*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Lotzky H. (1914). *Poznaj duszę dziecka twego*. Przeł. P.Fr. Warszawa: Wyd. M. Arcta.
- Lubelski W. (1862). *Małżeństwo pod względem fizjologii i higieny z dołączeniem uwag dietetycznych nad wychowaniem niemowląt*. Warszawa: Skład Główny w Księgarni Warszawskiej W. Wodzyńskiego.
- Lust F. (1932). *Diagnostyka i terapia chorób dzieci*. Warszawa: Wyd. Naukowe „Wiedza”.
- Lux Flanagan G. (1967). *9 pierwszych miesięcy życia*. Warszawa: PZWL.

- Madeyski E. (1869). *Dyjetetyka dzieci oparta na wskazówkach przyrody. Przewodnik w zdrowem pielęgnowaniu dzieci od przyjęcia na świat aż do dojrzania skreślony przez przyjaciela dzieci (lekarza — prof. E. Madeyskiego)*. Lwów: nakładem Karola Wilda.
- Majda A. (1964). *Wychowanie seksualne dzieci i młodzieży: poradnik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców*. Warszawa: PZWL.
- Malcz W. (1834). *Rady dla matek obejmujące przepisy pielęgnowania dzieci w pierwszych latach życia*. Warszawa: drukarnia A. Gałęzowskiego i Spółki.
- Małe dziecko* (1969). Praca zbiorowa. Warszawa: PZWL.
- Mason Ch.M. (1908). *Wychowanie domowe. Wychowanie dzieci do lat dziewięciu, tłumaczenie z angielskiego*. Warszawa: Skład Gł. Księgarni E. Wende i sp.
- Matecki T.T. (1848). *Poradnik dla młodych matek, czyli fizyczne wychowanie dzieci w pierwszych siedmiu latach*. Poznań: nakł. N. Kamińskiego i Spółki.
- Matka i dziecko, Wychowanie fizyczne i moralne dzieci do lat 7 (w okresie przedszkolnym)* z J. v Wedella przełożyła St.S. (1902). Warszawa: Gebethner i Wolf.
- Merzan I. (bdw). *Dla młodych matek*. Warszawa: „Czytelnik”.
- Meyer F. (1899). *Pielęgnuj swoje dziecko! Pielęgnowanie dziecka w początkach jego życia. Rady i wskazówki*. Łódź.
- Miarka K. (1898). *Gry i zabawy w kółku rodzinnym*. Mikołów: Karol Miarka.
- Michałowski H. (oprac.) (1902). *Wychowanie dziecka według B.H. Gausserona*. Warszawa: Nakładem „Ziarna”.
- Mieroszewska L. (1856). *Rady praktyczne o początkowym wychowaniu dzieci*. Warszawa: Wyd. w drukarni Alexandra Gins.
- Mikulska A. (1962). *Od pieluszek do mundurka*. Katowice: Wyd. „Śląsk”.
- Milewicz B. (red) (1968). *Rodzice — dzieci — wychowanie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Minkiewicz K. (1929). Propaganda higieny w szkole. *Wychowanie Fizyczne*, 12, s. 349-355.
- Mogilnicki T. (bdw). *Pielęgnowanie i karmienie niemowląt*. Kraków: nakładem własnym autora.
- Mogilnicki T. (1954). *Pielęgnowanie i karmienie niemowląt*. Wyd. 10. Warszawa: PZWL.
- Moszczeńska I. (1907). *Zasady wychowania*. Warszawa: Księgarnia Naukowa.
- Muller J. P. (1910). *Najnowszy lekarz domowy, czyli książka o zdrowym i chorym człowieku. Najbogatszy zbiór najdoskonalszych starych i nowych środków domowych i rodzajów przyrodoleczniczych na wszystkie choroby*. Warszawa: nakł. Księgarni Populamej.
- Niedzielski K. (1905). *Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym*. Warszawa: M. Arct.
- Niemowlę. Opieka jego w zdrowiu także sposób zawięcia w chorobie. Poradnik dla każdej matki*. (1899). Wiedeń.
- Orth J. (1907). *Cel i zadanie pielęgnowania zdrowia*. Lwów: B. Połoniecki.
- Osiecka J. (1956). *Moje dziecko pójdzie do szkoły*. Warszawa: PZWS.
- Paluch E. (1952). *Racjonalne odżywianie*. Warszawa: PZWL.
- Paradystal T. (1961). *Płaskie stopy u dzieci*. Warszawa: PZWL.
- Piasecki E. (1899). O wpływie ćwiczeń cielesnych na rozwój fizyczny młodzieży. W: *Z psychologii i fizjologii wychowania*. Lwów.
- Plater-Zyberkówna C. (1918). *Na progu małżeństwa*. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Polak J. (1882). *Higiena mężatek i matek. Cięża, poród, połóg, pielęgnowanie noworodków*. Warszawa: Księgarnia L. Polaka.

- Popiel W. (1921). *Poradnik dla młodych mężatek i matek*. Wyd. II. Warszawa.
- Popielarska A. (1962). *Czy dobrze i zdrowo wychowujesz swoje dziecko*. Warszawa: PZWL.
- Popielarska A. (1967). *Wojtus nie ma apetytu*. Warszawa: PZWL.
- Popielski B. (1963). *O uświadamianiu dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWL.
- Popowski S. (bdw). *Co każda matka o gruźlicy powinna wiedzieć*. (bmv).
- Przyjaciół zdrowia (1914). *Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore podług Ks. S. Kneippa*. Warszawa: M. Arct.
- Puławski A. (1909). *Co to są suchoty i jak się od nich uchronić?* Warszawa: skł. gł. w „Księgarni Polskiej”.
- Pumpiański R. (1956). *Higiena w życiu kobiety*. Warszawa: PZWL.
- Pytel A. (1968). *Pomoc w nagłych wypadkach u dzieci*. Warszawa: PZWL.
- Pytel L. (1968). *Co należy wiedzieć o ciąży, porodzie i położeniu*. Warszawa: PZWL.
- Queyrat F. (1905). *Gry i zabawy dziecięce: studium nad wyobraźnią twórczą u dzieci*. Przeł. z fr. M. Rodysowa. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Rambosson J. (1873). *Wychowanie macierzyńskie według wskazówek z natury*. Warszawa: nakł. Redakcji Opiekuna Domowego.
- Riedel H. (1907). *Woda jako czynnik pielęgnujący zdrowie*. Przeł. W. Schroeiber. Lwów.
- Rogulski S. (1925). *Higiena niemowląt*. Lwów-Warszawa.
- Rokicki A. (1892). *Gimnastyka szwedzka*. W: *Kalendarz zdrowia na rok 1892*. Lwów.
- Rosenblum B. (1844). *Kobieta, miłość i małżeństwo pod względem moralnym, fizycznym dietetyczno-lekarskim*. Warszawa.
- Sadowska T. (1966). *Co należy wiedzieć o chorobach nerwowych i psychicznych u dzieci*. Warszawa: PZWL.
- Schaeffer O. (1907). *Okres macierzyństwa*. Przeł. W. Hojnacki. W: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia. Dzieło ilustrowane w 4 tomach z 432 rycinami w tekście i 114 tablicami jedno, dwu i trójbarwnymi*, przekład polski pod redakcją Dra W. Hojnackiego. T. 4. Lwów: Nakł. Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Seemann J.A. (1843). *Dziecko w stanie zdrowym i chorobliwym dla użytku rodziców i wszystkich, którzy się wychowaniem dzieci zajmują*. Warszawa.
- Siennicki F. (1949). *Odżywianie i pielęgnowanie niemowląt*. Warszawa: Wyd. Księgarnia B-cia Bogdańscy i S-ka.
- Sierociński T. (1846). *Pedagogika czyli nauka wychowania*. Warszawa: w drukarni Stanisława Strąbskiego.
- Simon A. (1860). *Medycyna ludowa, czyli treściwy pogląd na środki ochronne, poznanie i leczenie chorób. Poradnik lekarski dla wszystkich stanów według najnowszych źródeł*. Warszawa: nakł. Michała Glücksberga.
- Słomczyńska H. (1960). *Chcę mieć zdrowe dziecko*. Warszawa: PZWL.
- Słomczyńska H. (1968). *Moje dziecko i ja*. Warszawa: PZWL.
- Sołowij A. (bdw). *Nauka położnictwa dla położnych w krótkim zarysie*. Lwów: Wyd. H. Altenberg.
- Sonderegger L. (1902). *Podstawy ochrony zdrowia*. W przekładzie i z przedmową dr-a E. Biernackiego. Warszawa: Drukarnia A.T. Jezierskiego.
- Spalona H. (1964). *Niezbędne wiadomości o żywieniu dzieci*. W: *Jak wychowywać dziecko wiejskie*, praca zbiorowa. Warszawa: PZWS.
- Spock B., Lerrigo M.O. (1969). *Wychowanie upośledzonego dziecka w warunkach domowych*. Warszawa: PZWL.
- Springer J. (1900). *Lekarka domowa. Złota księga kobieca ku oświecaniu i pouczeniu zdrowych i chorych o najważniejszych kwestiach nauki zdrowia i lecznictwa*. Wieleń: Księgarnia Wyd. Polska.
- Stall S. (bdw). *O czym młody małżonek wiedzieć powinien*. Łódź: Towarzystwo Wydawnicze „Kompas”.

- Stella-Sawicki J. (1903). *Rady dla młodych mężatek*. Warszawa: nakład Gebethnera i Wolffa.
- Sternadel Z. (1968). *Czy jestem w ciąży?* Warszawa: PZWL.
- Studencki M. (1850). *O wychowaniu dzieci pod względem lekarskim*. Warszawa.
- Szelożyńska K., Jankowicz E., Pieńkowska K. (1965). *O postępowaniu z dzieckiem kalekim*. Warszawa: PZWL.
- Szenajch W. (1918). *Rady dla matek*. Warszawa: nakładem własnym autora.
- Szenajch W. (1956). O karmieniu i pielęgnowaniu niemowląt. W: *Lekarze radzą matkom*. Praca zbiorowa. Warszawa: PZWL.
- Szenajch W. (1966). *O karmieniu i pielęgnowaniu niemowląt*. wyd. XVII. Warszawa: PZWS.
- Szteinbokówna E. (1930). *Współpraca domu ze szkołą*. Lwów: Książnica — Atlas.
- Szuman W. (1961). *Wychowanie niewidomego dziecka*. Warszawa: PZWS.
- Szycówna A. (1917). *Ogólne zasady nauczania z zastosowaniem do potrzeb szkoły elementarnej*. Warszawa.
- Szymańska Z. (1954). *Czy dzieci są nerwowe*. Warszawa: PZWL.
- Śmiarowska J. (1924). *Higiena kobiet we wszystkich okresach jej życia*. Lwów: Księgarnia Nauczycielska.
- Śmiarowska J. (1925). *Higiena kobiet we wszystkich okresach jej życia*. Lwów: Nakładem Księgarni Nauczycielskiej.
- Śniadecki J. (1855). *Fizyczne wychowanie dzieci*. Sanok: Wyd. Kazimierza Józefa Turowskiego.
- Średnicki S. (bdw). *Kąpiel niemowlęcia*. (bmv).
- Świtalska J. (1929). *Kosmetyka i higiena dziecka*. Warszawa: Drukarnia M.S. Wojsk.
- Tańska-Hoffmanowa K. (1872). *Pamiętka po dobrej matce, czyli ostatnie jej rady dla córki*. wyd. 9, z portretem autorki, poprzedzone przedmową przez P. Krakowową. Warszawa.
- Tausig Z. (1901). *Dziecko do lat dwóch. Rady i wskazówki dla matek przy odżywianiu i pielęgnowaniu dzieci tudzież zapobiegnie ich chorobom*. Przekład dra J.L., Warszawa: Wyd. Jan Fiszer.
- Tomaszewicz-Dobrska D. (1904). Główne zasady zachowania zdrowia. W: *Kobieta współczesna. Książka zbiorowa*. Warszawa: „Bluszcz”.
- Trippin T. (1857). *Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużania życia i uchronienia się od chorób zastosowana do użytku popularnego ze szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpłynąć mogące na tworzenie się słabości, cierpienia i chorób*. T. 1. Warszawa: Wyd. S. Orgelbrand.
- Truby King F. (1922). *Odżywianie i pielęgnowanie dziecka*. Warszawa: Nakładem Księgarni „Ogniwo”.
- Trumpp J. (1907). *Wiek dziecięcy*. Przełożył dr W. Hojnacki. W: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia*. Przekład polski pod red. Dra W. Hojnackiego. T. IV. Lwów: nakład i własność Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Trumpp J. (1932). *Pielęgnowanie dzieci*. Lwów — Warszawa: nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Urban S. (1902). *Szanujmy zdrowie. Główne zasady higieny przystępnie zebrane*. Warszawa: nakładem „Ziarna”.
- Wagner C. (1900). *Podstawy życia rodzinnego*. przeł. K. Białicka. Warszawa: Wyd. A.G. Dubowski.
- Weitzenblut L. (1885). *Szkic higieniczny: Mężatka i matka, czyli przepisy zachowania w stanie brzemiennym, oraz pielęgnowanie dzieci nowonarodzonych*. Wyd. 4. Warszawa.
- Wernic H. (1891). *Praktyczny przewodnik wychowania*. Warszawa: Nakładem Księgarni G. Centmerszvera.
- Wernic L. (1909). *Zasady anatomii, fizjologii i higieny*. Warszawa: Wyd. M. Arcta.
- Weryho M. (1900). *Gry i zabawy towarzyskie w pokoju oraz na wolnym powietrzu*. Warszawa.
- Wesołe chwile. Gry i zabawy towarzyskie w domu i poza domem* (1898). Mikołów.
- Wiłkowska S. (1961). *Kuchnia dziecięca*. Warszawa: PZWL.
- Wiłkowska S. (1963). *Odżywianie niemowląt i dzieci starszych*. Warszawa: PZWL.
- Wiłkowska S. (1969). *Żywienie*. W: *Małe dziecko*. Praca zbiorowa. Warszawa: PZWL.

- Włodarski Z. (1965). *Co robić żeby dzieci nie były nerwowe*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Wołoszynowa L. (1968). O rozwoju dziecka. W: B. Milewicz (red.), *Rodzice – dzieci – wychowanie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Zabawy, gimnastyka i pogadanki w szkółce Froebrowskiej: zebrała i ułożyła Walerya Puffke* (1911). Poznań: Dziennik Poznański.
- Zabawy zimą. Opracował Stary Maciej* (1899). Mikołów: Karol Miarka.
- Zasady higieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia*, wolny przekład Dr-a I. Świętochowskiego (1902). Warszawa: nakł. Gebethner i Wolf.
- Zasady i przepisy dobrego wychowania według dr A. Sztolca dla użytku rodziców, nauczycieli, duchownych i innych wychowawców*, oprac. K. Prawdzic (1886). Lwów: nakł. ks. Gorazdowskiego Zygmunta.
- Zygiert Z. (1964). *Gdy dziecko źle wygląda*. Warszawa: PZWL.
- Żeligowska-Szulc J. (1953). *Jak zachować dziecko w czystości i zdrowiu*. Warszawa: PZWL.
- Żuliński T. (1876). *O działaniu kofeiny i teiny jako też kawy i herbaty na ustrój ludzki i zwierzęcy*. Lwów (Osobne odb. z Pamiętnika 2 Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie).

Opracowania:

- Babik M. (2010). *Polskie koncepcje wychowania seksualnego w latach 1900-1939*. Kraków: Wyd. WAM.
- Barnaś-Baran E. (2010). Magiczne dzieciństwo. Tradycja i obrzędowość w opiece nad dzieckiem w Galicji w II połowie XIX i na początku XX wieku. *Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych*, t. LXIII. Kraków.
- Bołdyrew A. (2003a). Model miłości macierzyńskiej w społeczeństwie polskim w XIX i na początku XX w. w świetle poradników dla kobiet. W: M. Malinowski (red.), *Niebem i sercem okryta. Studia historyczne dedykowane dr Jolancie Malinowskiej*. Toruń: Wyd. A. Marszałek.
- Bołdyrew A. (2003b). Przesady i zabobony dotyczące zdrowia, higieny i wychowania dzieci w rodzinie polskiej w XIX i na początku XX wieku. *Studia z Dziejów Kultury Medycznej*, t. VI: *Życie codzienne w XVIII-XX wieku i jego wpływ na stan zdrowia ludności*, red. B. Płonka-Syroka. Wrocław: Wyd. Arboretum.
- Bołdyrew A. (2004). „Higiena polska”, czyli o roli popularnych poradników medycznych w krzewieniu osiągnięć nauki w zakresie higieny i pielęgnacji zdrowia dzieci na ziemiach polskich w XIX i na początku XX wieku. *Studia z Dziejów Kultury Medycznej*. T. 8: *Przełom nowożytny w nauce europejskiej i jego kontekst społeczno-kulturowy*, red. B. Płonka-Syroka. Wrocław: Wyd. Arboretum. s. 293-306.
- Bołdyrew A. (2008). *Matka i dziecko w rodzinie polskiej. Ewolucja modelu życia rodzinnego w latach 1795-1918*. Warszawa: Wyd. Neriton.
- Brejnak W. (1997). Poradnie wychowawczo-zawodowe (psychologiczno-pedagogiczne). W: W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*. Warszawa: Wyd. Fundacja Innowacja.
- Chałasińska E. (1969). Problemy rodziny i sprawa kobieca w publicystyce dziewiętnastowiecznej, *Problemy Rodziny*, 4(48), s. 1-5.
- Chylińska H. (1981). *Ideał wychowawczy w okresie rewolucji społecznej w Polsce (1944-1948)*. Warszawa: Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego.
- Czerniawska O. (1973). *Poradnictwo kulturalno-wychowawcze. Problemy i formy działania*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.

- Czerniawska O. (1977). *Poradnictwo jako wzmacnianie środowiska wychowawczego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- Demel M. (1968). *O wychowaniu zdrowotnym*. Warszawa: PZWS.
- Demel M. (1980). *Pedagogika zdrowia*. Warszawa: WSiP.
- Fleming D. (2008). *Warszawianka w kąpiele. Problemy higieny w warszawskiej prasie kobiecej z lat 1860-1918*. Warszawa: Wyd. Neriton.
- Grzybowski R. (2004). Przełomy polityczne jako momenty zwrotne w polityce oświatowej PRL. W: R. Grzybowski (red.), *Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości społeczno-politycznej Polski Ludowej (1945-1989)*. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
- Jaczewski A. (1968). *Higiena szkolna*. Warszawa: PZWS.
- Jaguś I. (2002). *Lecznictwo ludowe w Królestwie Polskim, na przełomie XIX i XX wieku*. Kielce: Kieleckie Towarzystwo Naukowe.
- Jakubiak K. (1993). Popularyzacja wychowania rodzinnego dziecka w polskiej literaturze pedagogicznej i czasopiśmiennictwie XIX wieku. W: J. Jundziłł (red.), *Rodzina w Starożytnym Rzymie*. Bydgoszcz: Wyd. Uczelniane WSP.
- Jakubiak K. (1996). Rodzina i współpraca domu ze szkołą w świetle publicystyki pedagogicznej na przykładzie pisma „Rodzina i Szkoła” 1896-1913. W: C. Majorek, A. Meissner (red.), *Galicja i jej dziedzictwo*. T. 8. *Myśl edukacyjna Galicji. Ciągłość i zmiana*. Rzeszów.
- Jakubiak K. (2000). Edukacja rodziców w polskiej refleksji i praktyce pedagogicznej XIX i XX wieku — do 1939 roku. W: K. Jakubiak, A. Winiarz (red.), *Wychowanie w rodzinie polskiej od schyłku XVIII do połowy XX wieku*. Bydgoszcz: Wyd. Uczelniane WSP.
- Jakubiak K. (2003). Źródła do dziejów wychowania w rodzinie polskiej z XIX i początków XX wieku. W: W. Szulakiewicz (red.), *Źródła w badaniach naukowych historii edukacji*. Toruń: Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Jakubiak K. (2004). Problematyka wychowania rodzinnego i relacji rodziny ze szkołą w polskim piśmiennictwie pedagogicznym w latach 1945-1956. W: R. Grzybowski (red.), *Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości społeczno-politycznej Polski Ludowej (1945-1989)*. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
- Kargulowa A. (1980). *Poradnictwo wychowawcze w świetle teorii i praktyki*. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Kargulowa A. (1996). *Przeciw bezradności: nurty, opcje, kontrowersje w poradnictwie i poradoznawstwie*. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Kargulowa A. (2004). *O teorii i praktyce poradnictwa*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Kukła D. (2011). *Wielowymiarowość poradnictwa w życiu człowieka*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Małek A. (2012a). Jak nie postępować z dziećmi, czyli błędy w opiece i wychowaniu ukazane w literaturze poradnikowej dla rodziców z okresu Drugiej Rzeczypospolitej. *Biuletyn Historii Wychowania*, 28, s. 103-119.
- Małek A. (2012b). Tradycyjne i nowatorskie myślenie o dziecku w poradnikach wychowawczych z Drugiej Rzeczypospolitej. W: M. Nawroć-Borowska, A. Ossowska-Zwierzchowska (red.), *Dziecko w Polsce w XX wieku. Przegląd Pedagogiczny*, 1, s. 213-223.
- Małek A. (2013a). Edukacja zdrowotna w poradnikach dla rodziców z okresu II Rzeczypospolitej i Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (do roku 1969). Analiza porównawcza. W: S. Sztobryn, K. Kamiński (red.), *Rzeczywistość edukacyjna. Tropy i wątki interpretacyjne*. Łódź: Wyd. Naukowe WSP w Łodzi.
- Małek A. (2013b). Wychowawcze kształtowanie płci w poradnikach dla rodziców z okresu Drugiej Rzeczypospolitej. W: *Metamorfozy społeczne. Procesy socjalizacji w Drugiej Rzeczypospolitej 1914-1939*. Warszawa: Wyd. Instytut Historii PAN.

- Nawrot-Borowska M. (2010). Higiena kobiety na terenie ziem polskich w II połowie XIX i na początku XX wieku w świetle zapatrywań teoretycznych. *Nowiny Lekarskie*, 2, 126-136.
- Nawrot-Borowska M. (2011a). Higiena procesu nauczania i wychowania. W: *Nauczanie domowe na ziemiach polskich w II połowie XIX i na początku XX wieku – zapatrywania teoretyczne i praktyka*. Bydgoszcz: Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 238-254.
- Nawrot-Borowska M. (2011b). Zabawy dzieci polskich w 2 połowie XIX w. i na pocz. XX w. w świetle zapatrywań teoretycznych. W: B. Stawska-Jundziłł (red.), *Prace Katedry Historii Edukacji i Wychowania w Rodzinie*. T. II. *Kultura, edukacja, rodzina, Gender studies. Antyk – Polska*. Bydgoszcz: Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 195-220.
- Nawrot-Borowska M. (2012). Higiena małego dziecka w świetle poradników z początku XX wieku. W: M. Nawrot-Borowska, A. Ossowska-Zwierchowska (red.), *Dziecko w Polsce w XX wieku. Przegląd Pedagogiczny*, 1, 169-197.
- Nawrot-Borowska M. (2013). Sprawy tajemne i nieczyste. Rola rodziny w wychowaniu seksualnym dzieci w II połowie XIX i na początku XX wieku w świetle poradników. Zarys problematyki. *Wychowanie w Rodzinie*, 1, t. 7, s. 127-162.
- Ogrodowska B. (2008). *Polskie tradycje i obyczaje rodzinne*. Warszawa: Sport i Turystyka – Muza.
- Rogowska D. (1999). Rozwój poradnictwa psychologiczno-pedagogicznego w okresie II Rzeczypospolitej. W: K. Ostrowska (red.), *Psychologia praktyczna w systemie oświaty*. Warszawa: CMPPP MEN.
- Sikorska-Kulesza J. (2004). „Skąd się wziął twój braciszek?” Początki dyskusji o wychowaniu seksualnym dzieci i młodzieży na ziemiach polskich. W: Żamowska A., Szwarz A. (red.), *Kobieta i małżeństwo. Społeczno-kulturowe aspekty seksualności. Wiek XIX i XX*. T. VIII. Warszawa: Wyd. „DiG”.
- Sierakowska K. (2003). *Rodzice, dzieci, dziadkowie... Wielkomięjska rodzina inteligentka w Polsce 1918-1939*. Warszawa: Wyd. DiG.
- Skołbania B. (2009). *Poradnictwo pedagogiczne. Przegląd wybranych zagadnień*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Sobczak J. (1988). Warunki i przejawy rozwoju teorii wychowania rodzinnego i edukacji rodziców od czasów Odrodzenia. W: A. Tchorzewski (red.), *Rodzina. Przeszłość – Terażniejszość – Przyszłość*. Bydgoszcz: Wyd. WSP.
- Stawiak-Ososińska M. (2009). *Pończona, uległa, akurtna... Ideał i wizerunek kobiety polskiej pierwszej połowy XIX wieku (w świetle ówczesnych poradników)*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Sygit M. (1991). *Wychowanie zdrowotne: zapobieganie, ochrona*. Szczecin: Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Szymczak K. (2011). Działalność Oficyny Wydawniczej „Książnica-Atlas” na rzecz szkoły i edukacji w latach 1924-1939. W: K. Jakubiak, T. Maliszewski (red.), *W kręgu dorobku edukacyjnego II Rzeczypospolitej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zawadzki K. (1987). Książki poradnikowe dla rodziców o wychowaniu dzieci w poszczególnych fazach rozwoju. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Pedagogica et Psychologica*, z. 16, s. 75.
- Zierkiewicz E. (2001). Jaką pięć ma poradnikowy dyskurs?. *Terażniejszość – Człowiek – Edukacja*, 1, 54.
- Zierkiewicz E. (2004). *Poradnik – oferta wirtualnej pomocy?* Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zierkiewicz E. (2011). Poradnik jako podręcznik życia. Krótka refleksja na temat historii gatunku. W: M. Chomczyńska-Rubacha (red.), *Podręczniki i poradniki. Konteksty. Dyskursy. Perspektywy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Żamowski J. (1984). Dwudziestolecie międzywojenne (1918-1939) jako etap rozwoju narodu polskiego. W: J. Żamowski (red.), *Polska Niepodległa 1918-1939*. Wrocław – Warszawa: Wyd. PAN.

Summary

Children and youth health education and hygiene in the light of guides for parents (1850-1977)

The aim of this paper is an attempt to reconstruct the recommendations made to parents, especially mothers, in the care of hygiene and health of children and youth. The basis of these findings is the reading of handbooks on health and hygiene, and education of the child and youth, published in Poland in the second half of the 19th and 20th century (1850-1970). It should be emphasized that the content of advice is very rich and diverse. These related issues concern proper hygiene of pregnancy, childbirth, the health of infants and toddlers. It was pointed out how to act in the field of child nutrition, clothing, care for the cleanliness of the body, how to decorate children's room, recommended outdoor activities, sex education and sexual awareness.

Keywords: history of education: children, youth, hygiene, guides, health education, health, 19th and 20th century