

Monika Nawrot-Borowska  
UKW, Bydgoszcz

## Higiena małego dziecka w świetle poradników z początku XX wieku

Celem niniejszego artykułu jest próba rekonstrukcji zaleceń kierowanych do rodziców, szczególnie matek, a także opiekunek i piastunek najmłodszych dzieci (do 3 roku życia) w zakresie troski o ich higienę i zdrowie. Podstawę źródłową dokonanych ustaleń stanowi literatura o charakterze poradnikowym, dotycząca zdrowia i higieny, a także edukacji dziecka, opublikowana na terenie ziem polskich na początku wieku XX. Jak wynika z dokonanych ustaleń, tematyka związana z troską o zdrowie i higienę dzieci była stosunkowo często poruszana w analizowanych poradnikach na terenie wszystkich trzech zaborów. Publicyści, zdając sobie sprawę z wagi zagadnienia, jakim była troska o zdrowie dzieci, często problematyce tej poświęcali osobne rozdziały czy podrozdziały swoich prac. Podkreślić należy, że treść porad jest bardzo bogata i różnorodna. Dotyczyły one zagadnień związanych z właściwą higieną okresu ciąży, porodu, będących podstawą zdrowia dziecka, pielęgnacji i opieki nad noworodkiem i niemowlęciem, a także dzieckiem w okresie poniemowlęcym. Wskazywano, jak należy postępować w dziedzinie żywienia dziecka, ubioru, troski o czystość ciała, sugerowano, jak hartować malucha, zalecano ruch fizyczny i zabawy na powietrzu, podpowiadano, jak urządzić pokój dziecienny. W literaturze poradnikowej z zakresu zdrowia i higieny dziecka zalecano odpowiednie postępowanie w każdej niemal chorobie małego dziecka.

### Wprowadzenie

Higiena jest nauką, która badając nieustannie wszystkie przejawy życiowe człowieka, stara się ująć w ogólne przepisy zasady postępowania odnośnie dla każdego wieku, klimatu, pory roku, zawodu i innych okoliczności, aby stale być zdrowym, by mieć siły fizyczne i sprawność umysłową, aby żyć jak najdłużej – pisał w 1910 r. Franciszek Baytel (Baytel, 1910, s. 7).

Obok higieny ogólnej (publicznej, społecznej), która miała na celu stworzenie przez władze jak najlepszych warunków życia i zdrowia dla narodów i państw<sup>1</sup>, niezwykle istotna była higiena szczegółowa, badająca

---

<sup>1</sup> „Troska o wodociągi, kanalizację, usuwanie odpadków, trzymanie ścieków publicznych, nadzór nad budowlami, ogólna higiena mieszkań, higiena szkół, ogólna higiena środków spożywczych i używek, urządzenie rzeźni, higiena przemysłu, publiczne zakłady kąpielowe, przytułki, szpitale zakłady wychowawcze, zaprowadzenie środków ochrony przeciw groźnym lub już istniejącym epidemiom” (Orth, 1907, s. 39).

i opisująca warunki zdrowia jednostek i podająca wskazówki, jak to zdrowie zachować (Gross, 1909, s. 47; Orth, 1907, s. 39; Fischer, Fisek, 1915, s. 153-158; Sonderegger, 1902, s. 46-54; Biehler, 1921, s. 7-9). Wskazówki te znaleźć można było m.in. w poradnikach. By być zdrowym, należało podane tam zalecenia, oparte na różnorodnych badaniach i obserwacjach lekarzy i higienistów skrupulatnie wypełniać, czyli robić wszystko to, co zalecano, unikać zaś tego, co uważano za szkodliwe dla zdrowia.

Celem niniejszego artykułu jest próba rekonstrukcji zaleceń kierowanych do rodziców, szczególnie matek, a także opiekunek i piastunek najmłodszych dzieci (do 3 roku życia) w zakresie troski o ich higienę i zdrowie<sup>2</sup>. Podstawę źródłową dokonanych ustaleń stanowi literatura o charakterze poradnikowym, dotycząca zdrowia i higieny, a także edukacji dziecka, opublikowana na terenie ziem polskich na początku wieku XX<sup>3</sup>. Jak wynika z zebranych materiałów, tematyka związana z troską o zdrowie i higienę dzieci była stosunkowo często poruszana w analizowanych poradnikach na terenie wszystkich trzech zaborów. Publicyści, zdając sobie sprawę z wagi zagadnienia, jakim była troska o zdrowie dzieci, często problematyce tej poświęcali osobne rozdziały czy podrozdziały swoich prac.

### Poradnictwo w zakresie zdrowia i higieny

Celem pisania poradników była chęć uświadomienia szerokich rzesz społeczeństwa w wielu istotnych dla zdrowia i życia sprawach. Czytając poradnik, każdy, bez względu na wiek, płeć, zawód czy stanowisko powinien znaleźć sposoby postępowania w interesujących go dziedzinach życia. W poradnikach z zakresu higieny czytelników zapoznawano z celami, zadaniami i środkami higieny, udzielano wskazówek, odnoszących się do pielęgnowania zdrowia zarówno zdrowych, jak i chorych. Liczną grupę 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 rodzić sobie z różnymi przypadłościami bez pomocy lekarza, szczególnie w wypadkach nagłych zachorowań. Szczególnie popularne i licznie wydawane były publikacje z zakresu lecznictwa przyrodnego – leczenia chorób sposobami związanymi z wykorzystaniem leczniczej mocy wody, powietrza i światła.

W publikacjach o charakterze poradnikowym prezentowane treści, kluczowe dla danej pracy i problematyki nie mają charakteru czysto naukowego czy teoretycznego, a zaprezentowane zostały w sposób jasny i przystępny dla przeciętnego czytelnika. Zawarte w nich wskazówki i porady często popierane były

---

<sup>2</sup> Choć w badaniach historycznych i historyczno-pedagogicznych szczególne zainteresowanie problematyką dziecka i dzieciństwa w różnych epokach pojawiło się w II połowie XX wieku, problematyka zdrowia i higieny dziecka nie została jeszcze wnikliwie rozpoznana – tym bardziej zasadna wydaje się próba uzupełnienia tej luki i podjęcia przez badaczy analiz we wskazanym zakresie z wykorzystaniem różnorodnych materiałów źródłowych; (zob. np. Ariès, 1995; Żołądź-Strzelczyk, 2002; *Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. I - *Starożytność-średniowiecze*, 2002; *Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. II - *Dzieje najnowsze*, 2002; Delimata, 2004; Pachocka, 2009; Bołdyrew, 2008).

<sup>3</sup> Do badań wykorzystano 55 pozycji o charakterze poradnikowym, z zakresu zdrowia, higieny, a także edukacji i wychowania.

przykładami z codziennego życia, ukazującymi najczęściej konsekwencje niestosowania się do zaleceń. Część publicystów porady swe opierała na wieloletnich obserwacjach praktyki, zalecając te rozwiązania, które w większości przypadków były najlepsze, lekarze z kolei w swych dziełach poszukiwali fizjologicznego uzasadnienia zalecanych przez siebie zachowań czy środków. Autorzy poradników, o ile sami nie byli lekarzami lub higienistami, powołując się na obserwacje i badania specjalistów w tej dziedzinie, w prosty i przystępny sposób podawali przepisy na zachowanie zdrowia. Często zaopatrzone one były w ilustracje, ryciny i zdjęcia, mające na celu ułatwić korzystanie z nich.

Książki poradnikowe, także te z zakresu zdrowia i higieny adresowane były w głównie do wykształconych warstw społeczeństwa polskiego (rodzin mieszczańskich, inteligentnych, szlachecko-ziemiańskich, arystokratycznych). Zdecydowanie mniej tego typu poradników adresowanych było do warstwy robotniczej czy chłopskiej. Przeważającą większość tego typu publikacji stanowiły przekłady. Autorami byli 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 posiadała tytuł naukowy docenta, doktora, czy profesora nauk medycznych. Bywali jednak także publicyści, którzy nie posiadali wykształcenia medycznego, a w swych poradnikach zawierali treści i wskazówki, które pełne były błędnych przekonań, wynikały z braku znajomości fizjologii człowieka, zaś stosowanie się do nich mogło przyczynić się nie tylko do pogorszenia stanu dziecka, a nawet jego śmierci. Wielu wykształconych publicystów – lekarzy i higienistów w swoich pracach odwoływało się do tego typu poradników, krytykując je i udowadniając błędy i stereotypowe myślenie ich autorów, przestrzegając jednocześnie przed stosowaniem się do zawartych tam porad.

Analizując czas ukazywania się poradników, należy stwierdzić, iż szczególnie rozkwit wydawnictw z zakresu higieny i medycyny, choć stopniowo rosnący w kolejnych dziesięcioleciach XIX wieku, przypada na przełom XIX i XX wieku i początek wieku XX. Wiązało się to z pewnością z postępem nauk medycznych oraz coraz większym zainteresowaniem higieną publiczną, społeczną i indywidualną zarówno ze strony naukowców, jak i społeczeństwa. Obok postępu wiedzy istotne znaczenie miało, jak podawał jeden z lekarzy – „ogólne ustrojów ludzkich zwątlenie, zależne od nierównie cięższej, niż dawniej, walki o byt, a może i od wyrafinowanych więcej rozrywek” (Niedzielski, 1905, s. 46). 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, wprowadzenie podstaw higieny do szkół, zakładanie towarzystw higienicznych oraz organizowanie wykładów i odczytów dla ogółu społeczeństwa.

Wśród licznych i coraz częściej publikowanych książek o charakterze poradnikowym osobną grupę stanowią poradniki z zakresu zdrowia i higieny dzieci i młodzieży. Treść wskazanych publikacji skupia się wokół kilku głównych kręgów zagadnień: higieny żywienia, ubioru, powietrza, snu, ciała, pielęgnacji ciała, wychowania fizycznego- gimnastyki i ruchu. Poradniki zawierają istotne informacje z zakresu higieny niemowląt i dzieci w poszczególnych okresach rozwoju – od niemowlęctwa do wieku dojrzewania. Książki te adresowane były do rodziców (głównie matek), piastunek, nauczycielek i nauczycieli domowych i szkolnych oraz wychowawców

dzieci i młodzieży. Inne – poradniki z zakresu higieny szkolnej, dotyczyły zagadnień związanych z właściwą organizacją procesu nauczania – rozkładu i planu poszczególnych nauk, pór dnia nauki, przeciążania szkolnego, ilości snu i wypoczynku, właściwego odżywiania uczniów. Podkreślić należy, iż w poradnikach dotyczących edukacji i wychowania dzieci autorzy zamieszczali również cenne wskazówki z zakresu ich pielęgnacji i troski o zdrowie i higienę. Często problematyce tej poświęcali osobne rozdziały swych prac. Podobnie w poradnikach z zakresu higieny kobiet – wskazówki dotyczące okresu macierzyństwa i pielęgnacji niemowlęcia i małego dziecka często były istotną częścią rozważań autorów – głównie lekarzy i higienistów.

Wielu teoretyków, analizując rozwój dziecka, wskazywało na okresy w jego rozwoju, które wymagały zupełnie odmiennego traktowania i obchodzenia się z nim, zaś porady i zasady w zakresie rozsądnego i higienicznego postępowania w każdym z okresów zamieszczano na stronach poradników<sup>4</sup>. Podziałów życia dziecka na etapy rozwojowe było wiele i u różnych autorów nie były one jednakowe. Powszechnie przyjętym podziałem faz rozwoju dziecka był podział na: 1) 0-3 lat – wiek małego dziecka, 3-7 lat – wiek przedszkolny, 7-20 wiek szkolny (tu wskazywano: 7-12 lat – wiek chłopięcy, 13-14 lat – wiek przejściowy, 15-15 – wiek młodzieńczy) (Jaroszyński, 1921, s. 14). Zgodnie twierdzono, iż odpowiednia troska o zdrowie i właściwy rozwój dziecka najistotniejszy jest w pierwszych latach życia i stanowi o całym życiu dorosłym, a nawet o długowieczności człowieka. Twierdzenie to znajdowało także swoje uzasadnienie w statystykach śmiertelności niemowląt i małych dzieci – na skutek wielu zaniedbań higienicznych, w 1901 roku umierało w pierwszym roku życia co czwarte dziecko, zaś najwyższa umieralność panowała wśród dzieci w wieku od 1 do 3 lat (Taussig, 1901, s. 1; Hojnacki, 1925, s. 1; *Zasady higieny*, 1902, s. 150; Biehler, 1905, s. 9-10).

„Nieodpowiednie zachowanie i ubieranie się podczas ciąży, później uchylanie się matek pod najbłahszym pozorem od karmienia, pielęgnowanie noworodka pełne zabobonów, przesadów, przeżytych prawideł, zastępowanie umiejętnej pomocy nadmierną troskliwością i domowymi radami rzekomo bardzo doświadczonych przyjaciółek, sypianie razem z dziećmi w jednym łóżku, zapominanie o niezbędnych dla jego rozwoju rozrywkach i przyjemnościach na wolnym powietrzu(...), to wszystko, obok strasznych często warunków mieszkaniowych i aprowizacyjnych już za młodu urąga wszelkiej higienie” –

w słowach Władysława Hojnackiego, autora jednego z poradników higienicznych dla kobiet, mieszą się wszystkie najistotniejsze zarzuty, będące powodem złego stanu zdrowia dzieci (Hojnacki, 1925, s. 17).

### Higiena ciężarnej i noworodka

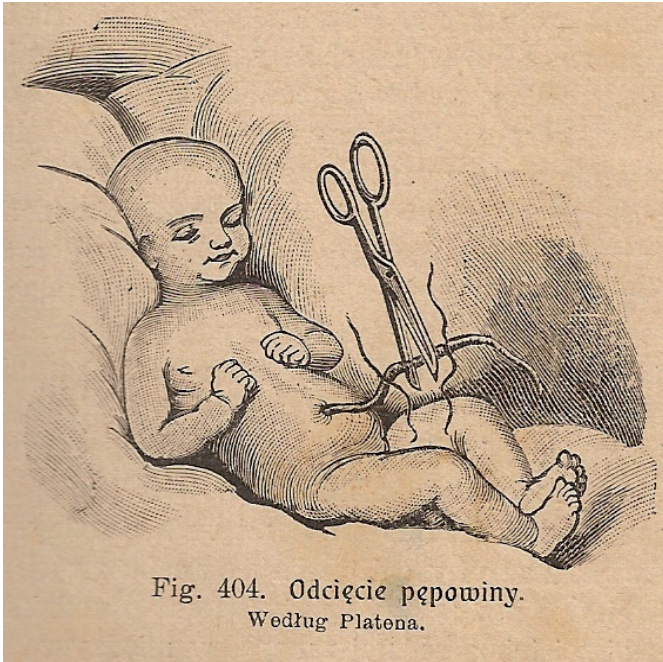
Zalecenia dotyczące troski o zdrowie dziecka zaczynały się już z chwilą jego poczęcia. Publicyści zalecali kobietom ciężarnym szczególną troskę o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, ponieważ stan zdrowia matki

---

<sup>4</sup> Niektórzy autorzy prac poświęconych rozwojowi człowieka dzielili życie dziecka na dwa okresy: okres pierwszego dzieciństwa, od 0-7 lat, który obejmował: 1) okres niemowlęctwa, 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 od 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, 1905, s. 75-80)

wpływał na stan zdrowia noszonego w łonie dziecka. Ciężarna musiała się odpowiednio odżywiać, ubierać, pielęgnować swoje ciało, a także miała się we właściwy sposób zachowywać – nie przeciążać się pracą fizyczną, unikać zmęczenia i nerwowego trybu życia. Dla zdrowia dziecka najlepszy był spokój ducha matki, jej racjonalne odżywanie, lekki i swobodny strój dopasowany do pory roku, lekka i przyjemna praca, miłe otoczenie (Śmiarowska, 1925, s. 62-65, 84-93; 1924, s. 62-81; Stella-Sawicki, 1903, s. 5-20; Tausig, 1901, s. 9; Breyer, 1913, s. 30-32; Hojnacki, 1925, s. 322-339; Kuhner, 1922, s. 156-158, 165-170; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 661-675; Ernst, 1907, s. 33-35; Przyjaciół zdrowia, 1914, s. 5-6; Truby King, 1922, s. 8-10; *Domowa pomoc*, b.r., s. 79-84; *Jak kobieta ma postępować...*, 1906, s. 10-15; Schaeffer, 1907, s. 118-125)

Niezmiernie ważnym czasem, mającym wpływ na zdrowie dziecka był okres porodu. Jego właściwy przebieg zależał od przygotowania matki, jej kondycji, a także warunków, w jakich przebiegał i pomocy udzielanej rodzącej. Zalecano odpowiednio wcześniej wybrać odpowiednią akuszerkę, przygotować pomieszczenie do porodu i wszystkie niezbędne do niego przyrządy. Poradniki bardzo dokładnie opisywały, jak w poszczególnych fazach porodu zachowywać ma się zarówno rodząca, jak i akuszerka. Kiedy noworodek był już na świecie, dokładnie wskazywano, jak ocenić stan jego zdrowia, podawano moment i miejsce odcięcia pępownicy, sposób ważenia. Na stronach poradników znajdowały się informacje, jak pielęgnować kikut pępownicy, jak rozpoznać przepuklinę pępkową u noworodka, jakimi sposobami ją leczyć. Radzono także, jak urządzić pierwszą kąpiel noworodka. Najodpowiedniejszą zalecaną temperaturą było 35 stopni Celsjusza, jedynie dzieci słabowite i przedwcześnie urodzone zalecano kąpać w wodzie o 1-2 stopnie cieplejszej. Kąpiel powinna trwać jedynie tyle czasu, ile potrzeba na umycie dziecka. Temperatura wody sugerowana przy kąpeli noworodka obowiązywała przy każdej kolejnej kąpeli dziecka. Noworodka, podobnie jak niemowlęcia, nie należało kąpać częściej niż raz dziennie, najlepiej rano, w dobrze ogrzanym pokoju, a po wyjęciu z wody należało malucha owinąć w ogrzaną bieliznę. Poradniki podpowiadały matkom czy opiekunkom, jak prawidłowo i bezpiecznie trzymać dziecko podczas kąpeli, w jaki sposób myć poszczególne części ciała. (*Matka i dziecko*, 1902, s. 8, 54-55; Śmiarowska, 1925, s. 13, 21, 94-119, 131-133; 1924, s. 82-99, 118-122; Handelsman 1920, s. 268-273; Jaerschky, 1907, s. 197; Stella-Sawicki, 1903, s. 34-43, 133-138; Tausig, 1901, s. 3-6, 100-104; Breyer, 1913, s. 32-33; Hojnacki, 1925, s. 340-336; Kuhner, 1922, s. 159-164; Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 685-702; A. Fischer-Dueckelman, 1908, s. 729-731; Bilz, 1910, s. 382-383, 582-583; Truby King, 1922, s. 98-101; *Domowa pomoc*, b.r. s. 87-93; Biehler, 1905, s. 83-91; Schaeffer, 1907, s. 135-148; Trumpp, 1907, s. 203-211; Springer, b.r., s. 555-562).



Miejsce odcięcia pępowiny u noworodka, w: A. Fischer-Dückelmann, *Kobieta lekarką domową*,  
Mikołów - Warszawa 1908

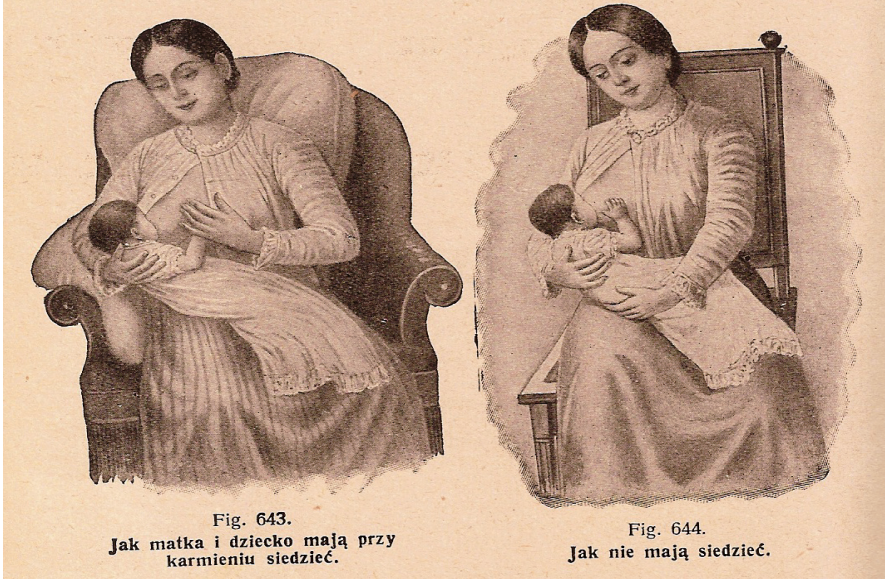
Osobną uwagę poświęcono miejscu do snu noworodka i niemowlęcia, gdyż to właśnie tam dziecko spędzało najwięcej czasu. Znaczący temat podawali, jak długo powinien sypiać malec w danym okresie życia. Nie zalecano sypiania dzieci z matkami czy mamkami w jednym łóżku, groziło to bowiem uduszeniem malucha, a także nie sprzyjało właściwemu wypoczynkowi kobiety. Najlepiej, by dziecko miało własne łóżeczko. Mogło także sypiać w wózku. Nie zalecano natomiast spania w kołysce, gdyż kołysanie mogło powodować zawroty głowy, nudności i wymioty. Temperatura w pokoju dziecka powinna mieć ok. 20 stopni Celsjusza, zaś podczas wietrzenia powinno się zwracać uwagę, by nie narażać dziecka na przeciągi. Dziecko powinno leżeć poziomo, z główką nieco wyżej- tak też powinno się je nosić. Przy podnoszeniu dziecka na ręce zalecano koniecznie podierać główkę i plecy ręką. Przestrzegano jednak, by dziecka zbyt długo nie nosić, gdyż szybko się do tego przyzwyczai i nie będzie chciało leżeć w łóżeczku czy wózku. Podobnie zakazywano podawania dziecku uspokajającego smoczka, zwanego cmoczkiem czy cykiem, który szybko stawał się siedliskiem bakterii i przyczyną chorób (Śmiarowska, 1925, s. 135-136; Moszczeńska, 1904, s. 3-9; Stella-Sawicki, 1903, s. 147-148, 153-155; Tausig, 1901, s. 104-105; Breyer, 1913, s. 33-34; Przyjaciel zdrowia, 1914, s. 9-10; Trumpp, 1907, s. 207, 250-252; Springer, b.r., s. 271-272).

## Higiena odżywiania

Lekarze i higieniści, a także autorzy poradników z zakresu wychowania dzieci szczególnie podkreślali, iż dla zdrowia dziecka, a także samej matki – najlepiej jest, by samodzielnie karmiła ona swoje dziecko piersią. Karmienie mlekiem matki miało powodować lepszy rozwój dziecka, zapewniało mu odporność i zdrowie, a co za tym idzie, znacznie niższa była umieralność dzieci karmionych naturalnie niż sztucznie czy przez mamki (Plater-Zyberkówna, 1918, s. 342-345; Handelsman, 1920, s. 273-275; Gros, 1909, s. 80-81; Denning, 1907, s. 65-66; Bilz, 1910, s. 121; Sonderegger, 1902, s. 39; Biehler, 1921, s. 150-151; 1905, s. 11; Schaeffer, 1907, s. 180). Matka powinna karmić przez ok. 9 miesięcy. Zwolnione z tego zadania były jedynie kobiety chore (syfilis, gruźlica, choroby umysłowe, epilepsja, histeria, choroby serca, nerek, cukrzyca, blednica), z zapadłymi brodawkami (choć i te zalecano wyciągać do skutku). Nie było między publicystami zgody, co do faktu, kiedy dziecko należy przystawić po narodzinach po raz pierwszy do piersi. Jedni radzili, by nie karmić dziecka zaraz po narodzeniu, a dopiero po przebudzeniu ze snu, w jaki zwykle zapadało po kąpieli, inni dopiero po 24 godzinach od narodzin. Kiedy mleko zaraz się nie pojawiało, zalecano przystawianie dziecka co 2-3 godziny, aż do skutku. Kiedy okres braku mleka u matki zbyt długo się przeciągał, zalecano dokarmiać dziecko herbatką z rumianku lub mieszaniną mleka lub śmietanki z wodą (Śmiarowska, 1925, s. 137-138; Harasowski, 1900, s. 99; Stella-Sawicki, 1903, s. 51-65; Tausig, 1901, s. 11-13; Breyer, 1913, s. 34-35; Kuhner, 1922, s. 171-173; A. Fischer- Dueckelman, 1908, s. 732-733; Ernst, 1907, s. 44-45; Bilz, 1910, s. 376-377; *Wychowanie dziecka według B. H. Gausserona*, 1902, s. 14-15; Trumpp, 1907, s. 215-228; Springer, b.r., s. 562-563).

Publicyści nie byli zgodni także co do tego, jak często należało karmić niemowlę. Jedni zalecali karmić malucha co trzy godziny, inni co dwie i pół lub dwie. Nie należało także budzić śpiącego dziecka, nawet, jeśli pora posiłku minęła. Najlepiej, podpowiadali autorzy poradników, by jak najszybciej przyzwyczaić dziecko do nocnej przerwy w karmieniu – ostatnie powinno być ok. 22-23 wieczorem, następne zaś dopiero ok. 5-6 rano. Jeśli taką regularność udawało się wprowadzić, sugerowano, że jest ona najzdrowsza dla dziecka i wygodna dla matki. Kiedy jednak dziecko płaczem pomiędzy godzinami posiłków domagało się pokarmu, matka powinna karmić go na tzw. żądanie, także w nocy. By dziecko zdrowo przybierało na wadze, a pokarm nie szkodził mu i nie powodował kolek jelitowych i innych dolegliwości, matka powinna odpowiednio się odżywiać. Najlepszy był pokarm lekkostrawny, w umiarkowanej ilości, pożywny. Należało unikać potraw wzdymających (groch, bób, soczewica, fasola, kapusta), ostrych, kwaśnych, mocno solonych i korzennych, surowych owoców, zalecano produkty zbożowe, gotowane mięso. Pić matka miała najlepiej wodę, mleko, zalecano unikać natomiast alkoholu, wody sodowej. Nie powinna brać także w czasie karmienia żadnych leków, gdyż te przenikały do jej pokarmu, szkodząc dziecku, a także – bez wiedzy lekarza, nie powinna stosować tzw. środków domowych, zwłaszcza przeczyszczających, nasennych czy przeciwbólowych. Karmiąca powinna dużo odpoczywać, lecz nie unikać lekkich prac fizycznych, spacerów, starać się o dobre samopoczucie i spokój. Poradniki zawierały wskazówki, jak należy odpowiednio układać dziecko do karmienia, jak pielęgnować brodawki, dbać o czystość piersi, a także jak kontrolować ilość wypijanego przez dziecko mleka i ocenić, czy dziecko właściwie się na kobiecym pokarmie rozwija (*Matka i dziecko*, 1902, s. 44-47; Śmiarowska, 1925,

s. 139-142; 1924, s. 122-128; Handelsman, 1920, s. 274-275; Stella-Sawicki, 1903, s. 69-94; Tausig, 1901, s. 11-30; Hojnacki, 1925, s. 366-375; A. Fischer-Dueckelman, 1908, s. 719-725, 736-737; Bilz, 1910, s. 377-379; Biehler, 1921, s. 423, 450-451; *taż*, 1905, s. 119-138; Truby King, 1922, s. 10-12, 14-20; Schaeffer, 1907, s. 183-194; Springer, b.r., s. 505-509, 562-564).



Pozycje podczas karmienia piersią, w: J. Springer, *Lekarka domowa. Złota księga kobieca ku oświeceniu i pouczeniu dla zdrowych i chorych o najważniejszych kwestiach nauki zdrowia i lecznictwa*, Wieleń, po 1910

Karmienie piersią zalecano utrzymać do ok. 6-9 miesiąca życia dziecka i wtedy to mleko matki miało być jedynym pokarmem dziecka. Podczas odstawiania od piersi, najlepiej w chłodnych miesiącach (latem łatwiej było o zakażenie mleka krowiego), należało podawać dziecku mieszankę mleka krowiego rozcieńżonego wodą lub rosołem cielęcym, z czasem przechodząc powoli do czystego mleka krowiego, a także podawać kaszki, rosół z jajkiem, sucharki. Nie należało też zbyt długo karmić dziecko wyłącznie piersią, ponieważ mogło to prowadzić do krzywicy. Kiedy dziecko z trudem odzwyczajają się od piersi, zalecano rzadki kontakt z karmicielką (*Matka i dziecko*, 1902, s. 115-116; Śmiarowska, 1925, s. 142-143; Stella-Sawicki, 1903, s. 126-133; Tausig, 1901, s. 71-77; Truby King, 1922, s. 20-22; Trumpp, 1907, s. 228-229).

Kiedy matka nie posiadała dostatecznej ilości mleka lub kiedy sama nie była w stanie — np. z powodu choroby karmić dziecko, zalecano zatrudnienie mamki. Publicyści sugerowali, jak należy dokonywać wyboru właściwej karmicielki. Najlepiej, by kobieta rodziła w terminie zbliżonym do matki dziecka, które miało być przez nią karmione, gdyż, jak pisano, skład mleka kobiecego zmieniał się od czasu porożenia i dla dziecka nie



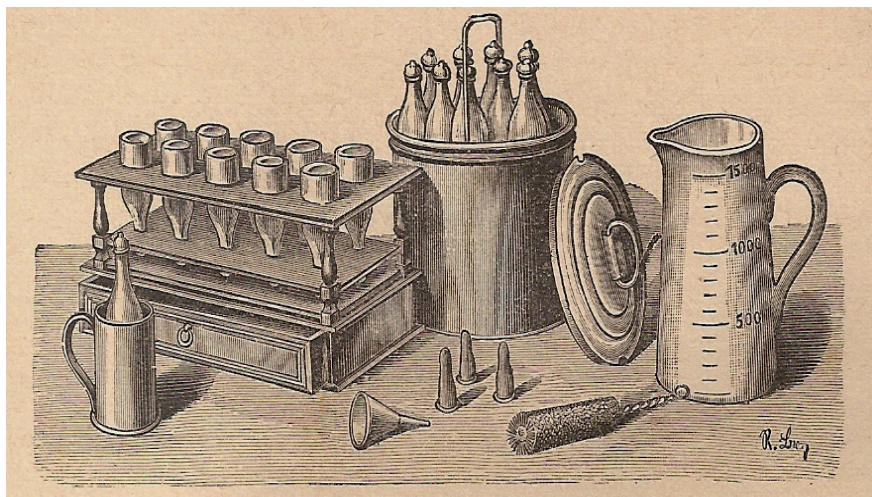
było obojętne, z jakiego okresu mlekiem było karmione. Lepiej, by nie było to pierwsze jej dziecko, ponieważ wieloródki miały większe doświadczenie w opiece nad niemowlęciem. Mamka powinna być przed podjęciem pracy zbadana przez lekarza, głównie dla rozpoznania różnych chorób, szczególnie suchot i syfilisu, którymi mogła zarazić karmione dziecko. Zalecano szukać mamki u akuszerki, w zakładach położniczych, gdyż tam znano stan zdrowia kobiety i jej dziecka. Najlepsze mleko miały mamki w wieku 20-30 lat, starsze, jak pisano, miały mleko zbyt mało tłuste. Przymioty fizyczne dobrej mamki to: *zdrowy wygląd, rozwinięte piersi, pewna tęgość, przy naciśnięciu łatwy wytrysk mleka, moralność, łagodność i zamięłowanie do porządku* (*Matka i dziecko*, 1902, s. 79). Zalecenia dla mamek dotyczące karmienia piersią były identyczne, jak dla matek – właściwa dieta, lekka praca, unikanie wzruszeń i nerwowych sytuacji zapewnić miało zdrowe mleko, a tym samym zdrowe i dobrze przybierające na wadze dziecko. Stanowczo także odradzano zmianę mamki, gdyż zmiana mleka mogła niekorzystnie odbić się na zdrowiu malucha, dlatego też sugerowano właściwe traktowanie karmicielki, unikanie konfliktów i nieporozumień, mogących być przyczyną jej odejścia ze służby (*Matka i dziecko*, 1902, s. 78-82; Plater-Zyberkówna, 1918, s. 343; Smiarowska, 1925, s. 137, 140; Handelsman, 1920, s. 275; Harasowski, 1900, s. 100; Stella-Sawicki, 1903, s. 94-104; Tausig, 1901, s. 30-33; Breyer, 1913, s. 35; A. Fischer-Dueckelman, 1908, s. 738-740; Trumpp, 1907, s. 230-231; Springer, b.r., s. 563-564)<sup>5</sup>.

Innym rozwiązaniem, kiedy mleka matki nie wystarczało lub nie było go wcale, a na zatrudnienie mamki rodziny nie było stać, było zastąpienie karmienia mlekiem matczynym sztucznymi mieszankami. Starano się dostarczać dziecku takiego pokarmu, który byłby zbliżony do mleka matki. Autorzy poradników wskazywali, jak przyrządzać mieszanki, najczęściej z mleka krowiego, wody lub wywaru mięsnego (głównie cielęcego) czy warzywnego (owsianego, jęczmiennego) i cukru, w jakich proporcjach mieszać składniki zależnie od wieku dziecka, jak przygotowany pokarm przechowywać oraz ile, jak, w czym i jak często czy w jakich porach podawać go dziecku. Wiele poradników zawierało dokładne przepisy ujęte w tabelach ukazujące proporcje mieszanek dla niemowląt i ilości pokarmu, jakie należało podawać maluchom w każdym kolejnym miesiącu życia. Podkreślano konieczność sterylizacji mleka i butelek, w jakich je podawano, gdyż, jak przestrzegano, śmiertelność niemowląt karmionych sztucznie bez zachowania właściwych zasad higienicznych była bardzo wysoka. Zalecano kupno specjalnych aparatów wyjąłwiających do sterylizacji i odpowiednich butelek oraz smoczków do karmienia. Kiedy karmienie mlekiem krowim nie służyło dziecku, zalecano kupno dostępnych na rynku sztucznych preparatów mlecznych lub mlekozastępczych (np. sztuczna konserwowa śmietanka, mączka Nestlé, mleko roślinne dra Lachmana, proszek mleczny Timpego, peptonizowane mleko Lofflunda, mleko szwajcarskie, holsztyńskie, zupa Liebiga, mączka owsiana Knorra, proszek słodowy Awerbacha). W wypadku, kiedy pojawiały się u dzieci kłopoty trawienne, kalki, ulewania czy wymioty, sugerowano, jak sobie z nimi

<sup>5</sup> Kiedy dziecko kończyło okres karmienia piersią, mamka powinna zostać odprawiona, zaś od pomocy przy dziecku zalecano zatrudnić piastunkę – nianię. To jej zadaniem stawała się od tej pory troska o zdrowie malca. Sugerowano, by zatrudniać nianki w wieku 25-40 lat, doświadczone w opiece nad dziećmi, zaś dobra niania powinna lubić dzieci, być cierpliwa i prawdomówna. „*Zdrowie, zręczność, pilność, czujność, zamięłowanie porządku, ochędństwo, łagodność i pogodny umysł są koniecznymi warunkami dobrej piastunki*” – czytamy w jednym z poradników (Stella-Sawicki, 1903, s. 166-167; Ernst, 1907, s. 51-52; Lotzky, 1914, s. 15)

radzić, a także, jak im zapobiegać (*Matka i dziecko*, 1902, s. 47-49; Śmiarowska, 1925, s. 138, 143; Handelsman, 1920, s. 275-277; Harasowski, 1900, s. 101-102; Stella-Sawicki, 1903, s. 104-113; Tausig, 1901, s. 41-68; Breyer, 1913, s. 35-36; A. Fischer-Dueckelman 1908, s. 740-746; Biehler, 1921, s. 176-181; taz, 1905, s. 139-152; *Zasady higieny*, 1902, s. 77-81; Przyjaciół zdrowia, 1914, s. 11-12; Truby King, 1922, s. 26-40, 106-110; *Domowa pomoc*, b.r., s. 93-95; Schaeffer, 1907, s. 181-183; Trumpp, 1907, s. 232-247; Urban, 1902, s. 6-41; Springer, b.r., s. 564-568).

Kiedy dziecko wchodziło w drugie półrocze życia, zalecano rozszerzać stopniowo dietę malucha. Na początek sugerowano rosoły mięsne z żółtkiem jajka, później rozdrobnione mięso, przecierane pokarmy roślinne, pieczywo, kaszki. Na stronach poradników zainteresowani znajdowali wskazówki, jakie potrawy dla dzieci w określonym wieku przyrządzać, w jakich proporcjach mieszać odpowiednie składniki, jak długo je gotować i w jakiej konsystencji, temperaturze, ilości oraz w jakiej porze dnia podawać najmłodszym. W wielu poradnikach zawarte były specjalne spisy potraw dla dzieci w określonym wieku, z podaniem godzin podawania posiłków, a nawet przepisy ich przygotowania. Dla dzieci dwuletnich i starszych zalecano pożywienie urozmaicone, zarówno mięsne, jak i roślinne. Z mięs szczególnie zalecano dziczyznę i ryby, szczególnie gotowane i duszone, rzadziej smażone czy wędzone. Z pokarmów roślinnych zalecano warzywa – głównie gotowane, z unikaniem wzdymających, ciężkostrawnych i moczopędnych, produkty zbożowe, a także owoce, bardzo dojrzałe można było podawać dzieciom na surowo. Zalecano umiarkowane spożywanie przez dzieci przypraw, cukru, słodyczy. Wszelkie produkty, z których przygotowywano posiłki dla dzieci musiały być świeże i najlepiej z pewnego źródła, zaś warzywa i owoce przed podaniem czy gotowaniem należało dokładnie myć. Z napojów najlepsze dla dzieci było mleko, woda, najlepiej uprzednio przegotowana lub źródłana, natomiast alkoholu, który podawano często dla wzmocnienia krwi, zakazywano. Podobnie kawa, herbata i czekolada nie były wskazane dla najmłodszych, gdyż zbyt pobudzały układ nerwowy, choć w pewnych schorzeniach, np. bieguncie, mogły działać leczniczo. Dieta dziecka powinna być tak dobrana, by codziennie pojawiał się stolec. Karmienie powinno odbywać się nie częściej niż co 3 godziny, by dziecko zdążyło strawić poprzedni posiłek, posiłków powinno być 3-5, o stałych porach. Nie należało karmić dzieci między posiłkami, szczególnie słodyczami. Stanowczo odradzano podawanie maluchom pokarmów niewłaściwych dla ich wieku i przekarmianie czy zmuszanie do jedzenia (*Matka i dziecko*, 1902, s. 1, 50-51, 116-121; Mason, 1908, s. 26-28; Baytel, 1910, s. 20-23; Handelsman, 1920, s. 277; Niedzielski, 1905, s. 13-18; Combe, 1904, s. 143; Moszczeńska, 1902, s. 36-37; Hubner, 1907, s. 32-46; Moszczeńska, 1904, s. 30-34; Stella-Sawicki, 1903, s. 114-116, 156-162; Tausig, 1901, s. 77-99; Fischer-Dueckelman 1908, s. 757-759; Ernst, 1907, s. 45-47; Biehler, 1921, s. 146-153; 1905, s. 108-119, 152-168; *Zasady higieny*, 1902, s. 150-152; Przyjaciół zdrowia, 1914, s. 13-16, 51-54; Truby King, 1922, s. 51-71; Trumpp, 1907, s. 257-259).



Steryliizator do butelek, w: A. Fischer-Dückelmann, *Kobieta lekarką domową*, Mikołów - Warszawa 1908

## Higiena ubioru

W poradnikach znajdujemy też uwagi na temat odpowiedniego ubioru małych dzieci. Szczegółowo opisywano właściwe stroje dzieci, w zależności od wieku, płci i pory roku. Podawano szczegółowy skład wyprawki dziecięcej zarówno dla noworodka, jak i dzieci w pierwszym i kolejnych latach życia, z podaniem rodzajów strojów i ich ilości. Podpowiadano, jakie materiały były najlepsze na niemowlęce i dziecięce ubranka, stawiając na pierwszym miejscu jedwab, dalej bawełnę, wełnę i płótno. Radzono, jak stroje przechowywać, utrzymać w czystości, prać, suszyć i wywabić plamy.

Niemowlętom sugerowano zakładanie płóciennych koszulek bez szwów, kaftanika z bawełny lub wełny i pieluszek. W poradnikach znajdowały się opisy właściwego powijania niemowląt, często z ilustracjami. Zalecano częstą zmianę bielizny dziecięcej, do drugiego roku codzienną, po upływie dwóch lat sugerowano trzy zmiany tygodniowo. Noworodkom i niemowlętom należało oczywiście zmieniać pieluchy po każdym wypróżnieniu. Dla dzieci nieco starszych, zalecano majteczki pieluszkowe, z odpinanym krokiem (*Matka i dziecko*, 1902, s. 7-8, 221-223; Smiarowska, 1925, s. 134-135; Handelsman, 1920, s. 81-82, 273; Stella-Sawicki, 1903, s. 138-142; Przyjaciół zdrowia, 1914, s. 7-8; Truby King, 1922, s. 93-96; Biehler, 1905, s. 92-94; Springer, b.r., s. 574-581).

W pierwszych miesiącach życia za najodpowiedniejszą formę ubioru uznawano metodę angielską, która wyzalała dzieci z krępujących ruchy powijaków i zapewniała im swobodę, co przyczynić się miało – w myśl zapewnień zwolenników tej metody, do właściwego rozwoju układu kostnego i mięśniowego. Lekkie i swo-

bodne sukienki powinny być odpowiedniej długości i grubości. Kiedy dziecko zaczynało stawiać pierwsze kroki, należało zwracać też uwagę na ciężar materiału i odpowiedni krój, który nie powinien krępować ruchów i uciskać. W pierwszych latach życia krój strojów dziewczynek i chłopców mógł być zbliżony, warunkiem było, by był wygodny i lekki. Dla uchronienia stroju przed zabrudzeniem, zalecano zakładać fartuszki. Maluchy nie powinny nosić pasków, podwiązek i uciskających pończoch. Zalecano natomiast dzieciom, które zaczynały chodzić, do ok. 5 roku życia noszenie ciepłego pasa dookoła brzuszka, który miał chronić przed chłodem i przeziębieniami. Higieniści, lekarze i pedagodzy zarzucali rodzicom, że często przegrzewają maluchy, ubierając je w zbyt ciepłe i ozdobne stroje, poprzez które dzieci szybciej się pocią, męczą i nie mogą swobodnie się poruszać. W lecie, podczas upałów zalecano nawet bieganie dzieci nago, najwyżej w lekkich koszulkach. Krytykowano rodziców, iż przesadnie podążając za modą, łamią przepisy i zasady higienicznego ubioru najmłodszych. Maluchy powinny być ubierane stosownie do pory roku i temperatury panującej w pomieszczeniu czy na powietrzu. Odpowiednio do temperatury zalecano także odpowiednie nakrycia głowy dzieci – od lekkich czepek niemowlęcych, po grube futrzane zimowe czapki dla kilkulatek (*Matka i dziecko*, 1902, s. 34-37, 139, 193-196, 170-171; Mason, 1908, s. 36-37, 126-127; Gros, 1909, s. 86-90; Harasowski, 1900, s. 182-185; Stella-Sawicki, 1903, s. 141-142, 162-163; Tausig, 1901, s. 106-108; Breyer, 1913, s. 46-47; Kuhner, 1922, s. 173-175; Fischer-Dueckelman 1908, s. 759-765; Fischer, Fisek, 1915, s. 17-21; Biehler, 1921, s. 223-230; 1905, s. 95-101; *Zasady higieny*, 1902, s. 101-105; Trumpp, 1907, s. 249; Trumpp, 1907, s. 262-263; Urban, 1902, s. 70-71, 100-105).



Fig. 406. Dziecko w powijakach z utrudnionem oddychaniem i trawieniem



Fig. 414. Długa poduszka dla niemowląt.  
U Podkładka gumowa. M Materacyk.

Powijaki i poduszka dla niemowlęcia, w: A. Fischer-Dückelmann, *Kobieta lekarką domową*,  
Mikołów - Warszawa 1908

Istotny dla dziecka był wybór odpowiedniego obuwia. Kiedy maluszek jeszcze nie chodził, zalecano ubieranie szydełkowych luźnych bucików, które pozwalały stopie oddychać i nie ograniczały swobodnego poruszania paluszkami. Kiedy dziecko zaczynało chodzić, należało sprawić mu buty odpowiednio szerokie w palcach (by się nie wykoślawiały), z miękkiej skóry, dostosowującej się do układu stopy, wysokie, zapinane lub sznurowane, bez obcasów. But dziecka nie powinien być zbyt ciasny, zbyt wąski, zbyt niski w kostce, najlepiej zaś, by szyty był na miarę. W wieku dziecięcym kości i stawy były jeszcze bardzo miękkie, więc źle dobrany but powodował deformację stopy, szczególnie paluszków. Małe dziecko miało nosić buty wysokie do 6 cm nad kostkę, by chroniły one nogę przed wykręceń i wykrzywień nóg (*Matka i dziecko*, 1902, s. 107-108; Jeager, Jeager, 1907, s. 51-63; Stella-Sawicki, 1903, s. 163; Fischer-Dueckelman 1908, s. 763; Fischer, Fisek, 1915, s. 21-27; Biehler, 1921, s. 231; 1905, s. 101-103; Truby King, 1922, s. 96-98; Wernic, 1909, s. 90; Trumpp, 1907, s. 263-264).

## Higiena mieszkań. Pokój dziecienny

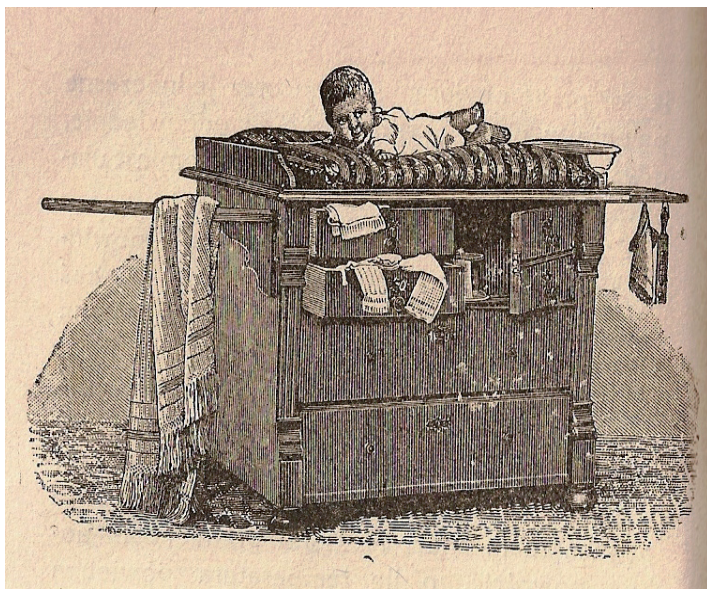
Publicyści zwracali także uwagę na higienę mieszkań. Mieszkanie, w którym przebywało małe dziecko, powinno być suche, zbudowane w terenie z dala od jezior, błotnistych stawów i łąk. Nie powinno być nowo wybudowane, gdyż nowe domy oddawały wilgoć i powodować mogły poważne choroby dzieci. Mieszkanie powinno być też jasne, dobrze wietrzone, a okna nie powinny wychodzić na podwórze, kłozety i kuchnie. Wokół domu powinno być dość miejsca na swobodną zabawę dziecka (*Matka i dziecko*, 1902, s. 82-84; Baytel, 1910, s. 15-16; Handelsman, 1920, s. 83-84; Gross, 1909, s. 32-36; Gross, 1909, s. 32-36, 60-6; Niedzielski, 1905, s. 29-35; Harasowski, 1900, s. 185-188; Breyer, 1913, s. 43; Hojnacki, 1925, s. 118-129; A. Fischer-Dückelmann, 1908, s. 791-792; Fischer, Fisek, 1915, s. 7-17; Biehler, 1921, s. 65-77; *Zasady higieny*, 1902, s. 109-116; Wernic, 1909, s. 128-130; Pettenkofer, 1900, s. 56-58, 77-81; Urban, 1902, s. 75-79).

W wielu poradnikach higienicznych, szczególnie poświęconych higienie dziecka, znajdujemy szereg informacji na temat higienicznego urządzenia pokoju dzieciennego. Jak sugerowali autorzy, pokój dziecięcy nie powinien znajdować się na parterze, szczególnie, kiedy dom nie był podpiwniczony, ponieważ podłogi zwykle bywały wtedy zimne. Nie należało go umieszczać także na ostatnim piętrze czy poddaszu, gdyż zimą bywało tam najchłodniej, w lecie zaś najcieplej. Należało zwrócić uwagę, by pokój był duży, jasny, słoneczny, suchy, zalecano, by nie znajdował się nad bramą, sienią lub innym nieogrzewanym pomieszczeniem. Dobrze, by w pokoju dzieciennym nie było dywanów, które, choć ocieplały podłogę, gromadziły kurz i pył, stając się także siedliskiem bakterii. Podobnie odradzano wieszanie ciężkich zasłon, firan, kotar, obrazów. Podłoga powinna być kilka razy dziennie myta, szczególnie, kiedy dziecko raczkowało. Pokój powinien być odpowiednio ogrzany, zaś optymalną temperaturą, jaką zalecano, było 20 stopni Celsjusza. Pokój dziecienny należało często wietrzyć i utrzymywać go w nienagannej czystości i porządku. Ściany zalecano malować na jasne kolory, zaś w oknach zawieszać łatwe w czyszczeniu rolety, by w razie potrzeby pokój zaciemniać (*Matka i dziecko*, 1902, s. 13, 34, 37-38, 144-145; Mason, 1908, s. 34-35, 124-129; Śmiarowska, 1925, s. 135-136; Gros, 1909, s. 105; Niedzielski, 1905, s. 95-100; Stella-Sawicki 1903, s. 165-166; Tausig, 1901, s. 105-106; Truby King, 1922, s. 83-88; Trumpp, 1907, s. 265-266).

Zwracano też uwagę na odpowiednie umebłowanie pokoi dzieciennych. W części poradników zamieszczano ryciny lub zdjęcia wzorcowo urządzonej sypialni, które miały być inspiracją dla rodziców, chcących zapewnić higieniczne warunki swoim pociechom. Łóżeczko malucha powinno stać odwrócone od okna, by światło nie raziło w oczy śpiącego dziecka. Młodsze dzieci powinny spać w łóżeczkach drewnianych (były cieplejsze), starsze w żelaznych, otoczonych siatką zabezpieczającą przed wypadnięciem. Stanowczo odradzano kołyski, których kołysanie uznawano za szkodliwe dla mózgu dziecka. W dzień można było śpiące niemowlę wkładać do wiklinowego wózka. Autorzy poradników sugerowali, ile i z jakiego materiału powinno być w łóżeczku materacy, poduszek, jakie tkaniny były najlepsze na sporządzenie kołder i prześcieradeł zarówno dla noworodka, jak i dla starszego malca. Materace i poduszki powinny być miękkie, ale tylko na tyle, by dziecko nie zapadało się w nie i nie pociło. Głowa dziecka powinna spoczywać wyżej od tułowia. Pościel winna być codziennie wietrzona, najlepiej na słońcu i trzepana. Łóżeczko powinno stać z dala od okna i drzwi,

by uniknąć przeciągów. Obok łóżeczka zalecano ustawienie komody z bielizną, na której można było przewijać niemowlę, dobrze, by w pokoju znalazła się też wanna na wysokich nogach, umywalnia, szafka, krzesła. Sprzęty te powinny być z drewna, na jasno pomalowane farbą olejną. Środek pokoju powinien pozostać pusty, by dziecko miało dość miejsca na zabawę. Pokój powinien być ogrzewany bezpiecznym piecem kafłowym (*Matka i dziecko*, 1902, s. 34, 74-76, 144-146; Combe, 1904, s. 144; Truby King, 1922, 89-93, 104-105; Lotzky, 1914, s. 69; Biehler, 1905, s. 177-185; Springer, b.r., s. 584-585).

Nie zalecano wysokich krzeseł dla dzieci, które często stosowane były zbyt szybko, kiedy dziecko nie potrafiło jeszcze samodzielnie siedzieć, przyczyniając się do skrzywień kręgosłupa. Za zupełnie niehigieniczne uznawano krzesła, w których dzieci bawiły się i jednocześnie załatwiała swoje potrzeby fizjologiczne. Lepsze były małe, dzieciinne krzeselka, dostosowane do wzrostu maluchów, na które same mogły siadać i schodzić z nich (Stella-Sawicki, 1903, s. 166-176; Tausig, 1901, s. 106, Lange i Trumpp, 1907, s. 461-467; 487-490).



Komoda do przewijania, w: M. Biehler, *Higiena dziecka*, Warszawa 1905

### Wózki i pokoiki do nauki chodzenia

Wózek dziecienny także powinien spełniać wymagania higieniczne. Początkowo, dla niemowląt zalecano wózek głęboki. Za najlepszy uznano wózek z wikliny, tzw. koszykowy, zapewniający cyrkulację powietrza,

z gumowymi kołami, które neutralizowały wstrząsy, oraz z ruchomą budką, osłaniającą od wiatru i słońca. Wózek głęboki, w którym wożono siedzące już dzieci, koniecznie powinien mieć paski zabezpieczające przed wypadnięciem. Rączka do pchania powinna znajdować się zarówno z przodu, jak i z tyłu, by wózek można było dowolnie ustawiać. Kiedy dziecko stabilnie siedziało, można było je wozić w wózku do siedzenia, jednak zalecano nie dopuszczać do jego zaśnięcia, gdyż pozycja niewygodna i zgięta mogła powodować wady postawy (*Matka i dziecko*, 1902, s. 215; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 9; Truby King, 1922, s. 91-93; Biehler, 1905, s. 197-199; Springer, b.r., s. 583-584).

Stosunkowo wiele uwagi poświęcano nauce chodzenia przez dzieci. By nóżki dziecka przygotować do nauki chodzenia, zalecano jak najwcześniej niemowlę na co najmniej pół godziny dziennie (w ograniczonym pomieszczeniu) pozostawiać tylko w pieluszce, by mogło swobodnie poruszać nóżkami. Przestrzegano matki i piastunki przed przedwczesnym zmuszaniem dziecka do stawiania pierwszych kroków, gdyż mogło powodować skrzywienie nóg czy kręgosłupa (podobnie jak niewłaściwe noszenie dziecka na ręku). Publicyści pisali także o korzyściach stosowania szkótek do chodzenia dla dzieci, w których maluchy uczyły się stawiać pierwsze kroki. Były to duże, czworoboczne, otwarte skrzynie, w których dziecko mogło się swobodnie poruszać. Ściany szkółki były tak wysokie, by dziecko mogło się ich przytrzymywać i wyglądać ponad nimi. Takie pokoiki wyściełane były miękkim materiałem, by dziecko upadając, nie zrobiło sobie krzywdy. Powinny mieć niewielkie nóżki, by powietrze mogło pod nimi swobodnie przepływać i chroniły od zimna podłogi. Pokoik można było stosować w domu i na powietrzu, np. w ogrodzie. Zdecydowanie polecano ten sposób nauki, odrzucając naukę chodzenia w stołeczkach do nauki chodzenia, na sznurach, paskach czy nawet ręcznikach, które zbyt mocno uciskały piersi dzieci. Podczas nauki chodzenia opiekunka powinna trzymać dziecko pod pachami, nie wolno było – w myśl zaleceń, ciągnąć dziecka za ramię czy dłoń, które można było łatwo uszkodzić podczas upadku. Opisywano – ku przestrodze rodziców i opiekunów – liczne przypadki zwichnięć, porażań ramienia i innych komplikacji powstałych na skutek stosowania takiej metody nauki (*Matka i dziecko*, 1902, s.10-11, 171; Jaerschky, 1907, s. 10-14; Moszczeńska, 1904, s. 9-17; Stella-Sawicki, 1903, s. 146-149; Tausig, 1901, s. 110-111; Hojnacki, 1925, s. 33-38; A. Fischer-Dückelmann, 1908, s. 769-771; *Zasady higieny*, 1902, s. 153-154; *Wychowanie dziecka według B. H. Gausserona*, 1902, s. 2-23; Truby King, 1922, s. 102-103; Lotzky, 1914, s.74-78; Wernic, 1909, s. 30; Biehler, 1905, s. 190-194; Trumpp, 1907, s. 254-256; Lange i Trumpp, 1907, s. 522-527).



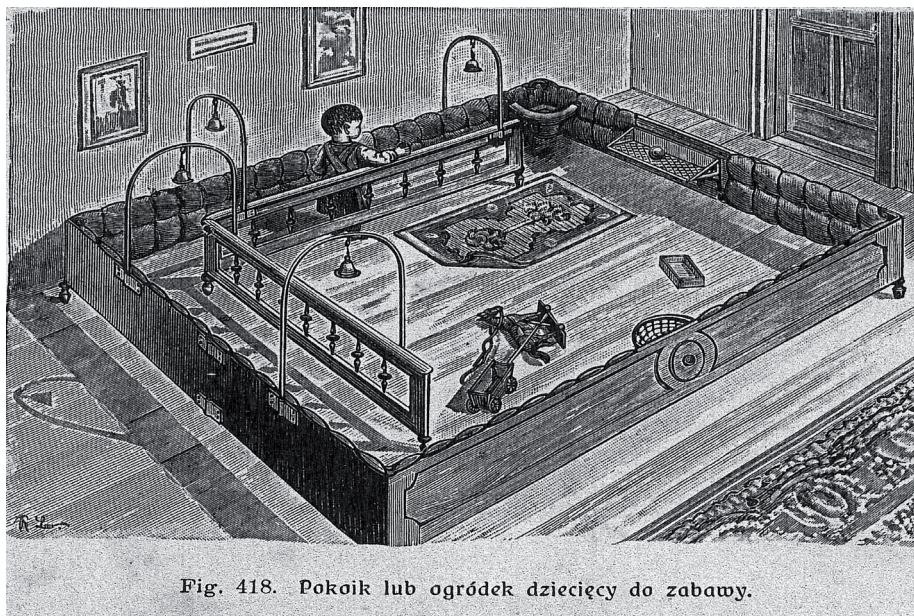


Fig. 418. Pokoik lub ogródek dziecięcy do zabawy.

Pokoik do zabawy i nauki chodzenia, w: A. Fischer-Dückelmann, *Kobieta lekarką domową*,  
Mikołów - Warszawa 1908

## Hartowanie

W poradnikach higienicznych, medycznych, a także wychowawczych publicyści szeroko rozpisywali się na temat hartowania dzieci. Uważali je oni za niezbędny czynnik zachowania zdrowia i długiego przyszłego życia. Hartowanie polegało na ogólnym przyzwyczajaniu dziecka do chłodu, obok odżywczego pożywienia i możliwie częstego przebywania na świeżym powietrzu. Hartowanie miało stanowić ochronę przed chorobami, szczególnie tymi, wynikającymi z przeziębienia. Za najistotniejszy czynnik hartowania uznano świeże powietrze. Najodpowiedniejszą porą roku dla hartowania było lato, następnie jesień i wiosna, najmniej zalecano okres zimowy. Ale i zima była okresem, kiedy dzieci również powinny zażywać świeżego powietrza, jednak kiedy temperatura spadała poniżej 0, z niemowlętami radzono zostać w domu, gdyż w myśl zaleceń, suche i zimne powietrze działało drażniąco na błonę śluzową dróg oddechowych i mogło powodować ich zapalenie. Z kolei w dni deszczowe, jeśli tylko maluch ochroniony był od deszczu, mógł przebywać na powietrzu. Dzieci roczne i starsze, które już dobrze chodziły, mogły w zimowe dni, gdy temperatura spadała do ok. 5 stopni poniżej zera przebywać krótko na powietrzu, pod warunkiem, że były odpowiednio ubrane. Kiedy temperatura spadała poniżej 10 stopni Celsjusza, zamiast spacerów na powietrzu zalecano spacerować w dobrze przewietrz-

nych pomieszczeniach. Kiedy zaś pogoda na zewnątrz dopisywała, już kilkutygodniowe niemowlęta, odpowiednio ubrane i przykryte mogły spać kilka godzin we wózku na świeżym powietrzu. Dziecku chodzącemu zalecano przygotowanie miejsca do zabawy w ciepłym, osłoniętym od wiatru miejscu lub na werandzie. Generalnie stwierdzano, iż codzienna przechadzka, czy to we wózku, czy na nóżkach jest konieczna dla zdrowia. Miała ona nie tylko dotleniać malucha, ale zapewniać mu odpowiednią dawkę promieni słonecznych, które korzystnie działały na cały ustrój dziecka (*Matka i dziecko*, 1902, s. 32-33, 156-157; Mason, 1908, s. 29, 85-87; Baytel, 1910, s. 25-31; Gros, 112-115; Jaerschky, 1907, s. 81-82; Denning, 1907, s. 66-67; Stella-Sawicki, 1903, s. 149-152; Tausig, 1901, s. 110; Ernst, 1907, s. 40-41; Krzyżanowski, 1901, s. 108; Biehler, 1905, s. 197).

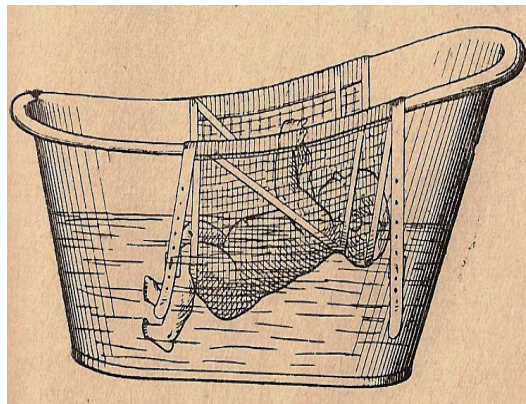
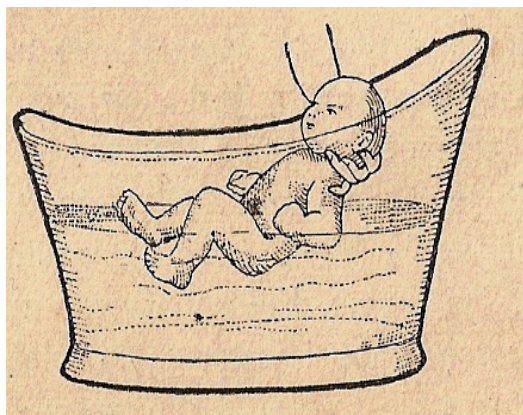
Inną metodę hartowania zalecali zwolennicy lecznictwa przyrodnego i leczenia wodą, którzy postulowali regularne oblewanie ciała dziecka zimną lub chłodną wodą lub nacieranie go mokrym ręcznikiem (nazywano to wodolecznictwem lub hydroterapią). Celem obmywań i nacierania było stopniowe przyzwyczajanie poszczególnych części ciała do zimnej wody, by w przyszłości organizm był bardziej odporny na zmiany temperatury. Zabieg zalecano rozpoczynać już u 2 i pół letnich dzieci, poczynając od rąk i ramion, twarzy, dalej nóg, szyi i karku, kończąc na tułowiu, choć niektórzy z publicystów zalecali już niemowlęta regularnie oblewać podczas kąpieli stopniowo coraz chłodniejszą wodą. Zalecanym sposobem hartowania było także chodzenie przez dzieci boso, szczególnie rankiem, po mokrej od rosy trawie (*Matka i dziecko. Wychowanie fizyczne i moralne dzieci do lat 7 (w okresie przedszkolnym)*, 1902, s. 39-40; Gros, 1909, s. 94-95; Riedel, 1907, s. 55-58; Jaerschky, 1907, s. 196-199; Bilz, 1910, s. 872-875; Trumpp, 1907, s. 260-261; Springer, b.r., s. 602-605).

Higienisci i lekarze zalecali dzieciom mieszkającym w miastach, wyjazdy letnie na wieś. Pobyt na wsi był ucieczką przed upałem i pyłem miasta, miał się przyczynić do poprawy zdrowia, zahartowania dziecka. Jeśli rodziców nie stać było na dłuższy pobyt, sugerowano choć jednodniowe wycieczki za miasto. Zalecano jednak zwrócić uwagę, czy miejscowość nie jest położona w wilgotnym terenie, czy zamieszkująca tam ludność nie choruje. W wypadku dzieci słabowitych i przewlekle chorych, miejsce letniego pobytu powinien wyznaczyć lekarz. Najczęściej zalecano wyjazdy nad morze, w góry, lub zimowe wyjazdy do ciepłych krajów (*Matka i dziecko*, 1902, s. 1, 58-59; Mason, 1908, s. 44-45, 92-94; Gros, 1909, s. 54-57; Niedzielski, 1905, s. 32-33; Stella-Sawicki, 1903, s. 163-164).

### Higiena ciała

Czystość ciała uznawano za warunek zdrowia. Pielęgnacja skóry dzieci również stała się przedmiotem zainteresowania publicystów. Należało ją myć (w pierwszym roku życia codziennie, zaś w kolejnych miesiącach, co drugi dzień, zaś po 18 miesiącu 2 razy w tygodniu) w ciepłej wodzie (szczególnie polecano wodę deszczową, źródłaną, na końcu studzienną) z dodatkiem delikatnego, odtłuszczonego mydła, zwanego dziecięcym, które oczyszczało skórę z tłuszczu i brudu, bez podrażniającego działania sody. Do mycia polecano gąbkę, którą należało często prać, lub kawałki flaneli. Siedzące dzieci mogły kąpiel połączyć z zabawą – zalecano włożyć im do waniенki pływające zabawki. Do osuszania ciała zalecano używać miękkich ręczni-

ków z bawełny i płótna, którymi należało delikatnie wycierać ciało dziecka, bez zbytniego pocierania (często praktykowano tarcie aż do zaczerwienienia skóry). Zimą zalecano smarować ciało gliceryną, wazeliną lub specjalnymi preparatami – kremami (*Matka i dziecko*, 1902, s. 1, 55-57, 176-179; Mason, 1908, s. 36; Baytel, 1019, s. 24; Handelsman, 1920, s. 91; Gros, 1909, s. 90-91; Riedel, 1907, s. 4-6; Jaerschky, 1907, s. 196-197; Stella-Sawicki, 1903, s. 142-145; Muller, po 1904, s. 28; Ernst, 1907, s. 36-38; Wernic, 1909, s. 86-87; Trumpp, 1907, s. 259-260; Springer, b.r., s. 561-562).



Urządzenie kąpielni niemowlęcia, w: M. Biehler, *Higiena dziecka*, Warszawa 1905

Radzono także, jak pielęgnować włosy dzieci. Niemowlętom zalecano myć główkę podczas każdej kąpeli, co miało zapobiegać ciemieniu, u starszych dzieci należało je myć ciepłą wodą z mydłem wtedy,

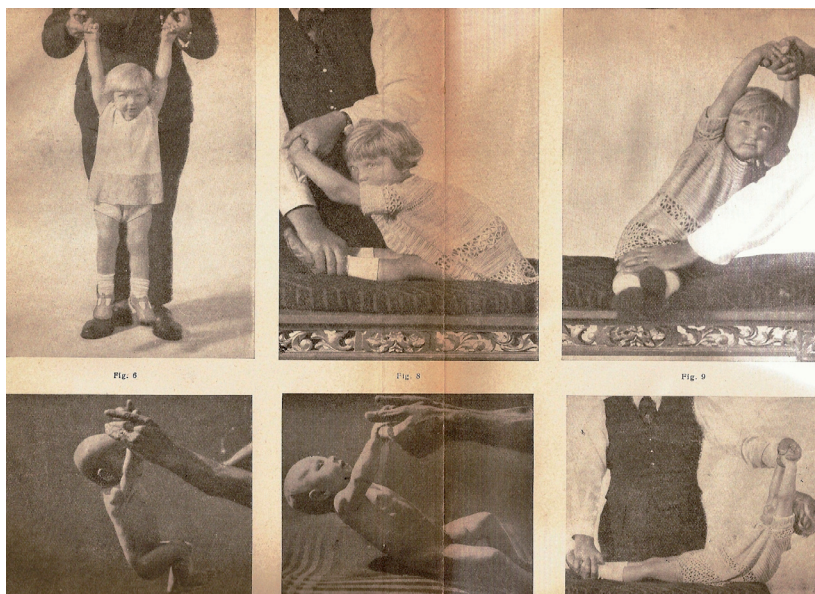
kiedy stwierdzano, że były brudne. Kiedy włoski dziecka szybko rosły, należało ścinać je regularnie, szczególnie w przypadku chłopców, lecz jedynie w okresie letnim. Krótkie włosy miały ułatwić utrzymanie czystości, w lecie nie powodowały przegrzania głowy, przyspieszały suszenie po kąpielach. Na czas chłodnych miesięcy należało włosy pozostawić dłuższe, co miało zapewnić głowie, uszom i szyi ochronę przed chłodem. Małe dziewczynki nie powinny mieć jeszcze włosów spinanych czy wiązanych, zakazywano zaś ich zwijania i przypalania czy pomadowania, należało pozostawiać je dobrze przycięte i rozpuszczone. Do czesania włosów dzieci nadawały się początkowo, kiedy włosów nie było zbyt wiele – miękkie szczotki, a później grzebienie o gęsto rozstawionych zębach. Wskazówki z zakresu higieny włosów dotyczyły też sytuacji, co zrobić kiedy u dzieci pojawiały się wszy lub mędowszy (*Matka i dziecko*, 1902, s. 66-167, 211-215; Handelsman, 1920, s. 94; Bilz, 1910, s. 683-684, 845-846; Biehler, 1921, s. 252-253; *Zasady higieny*, 1902, s. 54-55; Bernhardt, 1925, s. 89-90; Wernic, 1909, s. 87-88; Urban, 1902, s. 93-95).

Bardzo istotnym działem higieny dziecka była higiena zębów. Publicyści opisywali sposoby radzenia sobie z bolesnym ząbkowaniem u niemowląt, podawali kolejność pojawiania się zębów u dzieci oraz sposoby ich czyszczenia. Ponieważ wyniki badań specjalistów donosiły o złym stanie zębów u dzieci i młodzieży, zalecano dbać o nie już od pojawienia się pierwszych ząbków mlecznych. Jak radzono, zęby mleczne powinny być delikatnie czyszczone lnianym płatkami zwilżonym wodą z dodatkiem alkoholu. Dziecko, kiedy potrafiło już płukać usta, powinno robić to zawsze po jedzeniu słodczy i potraw kwaśnych lub słodko-kwaśnych. Kiedy dziecku wyrznęły się już wszystkie zęby, powinno zacząć szczotkować je szczoteczką, szczególnie dokładnie wieczorem, jednak bez zastosowania proszków do zębów, które mogły uszkadzać szkliwo. Zadaniem dorosłych było pilnowanie, by dzieci nie rozgryzały zębami orzechów, nie gryzły paznokci czy nie gryzły innych twardych przedmiotów. Nie powinny jadać też słodczy. Raz lub dwa razy w roku powinno dziecko odwiedzić dentystę (*Matka i dziecko*, 1902, s. 245-249; Śmiarowska, 1925, s. 143; Handelsman, 1920, s. 96-97; Niedzielski, 1905, s. 40-46; Harasowski, 1900, s. 106; Stella-Sawicki, 1903, s. 116-126; Tausig, 1901, s. 112-114; Kuhner, 1922, s. 174; A. Fischer-Dueckelman, 1908, s. 755-757; Bilz, 1910, s. 904-906; Biehler, 1921, s. 153-155; *ibid.*, 1905, s. 206-215; Truby King, 1922, s. 173-182; Muller, 1910, s. 57-58; Krzyżanowski, 1901, s. 43-45, 315-318).

W analizowanych poradnikach rodzice i opiekunki znajdowały także wskazówki dotyczące treningu czystości u małego dziecka. Niektórzy z publicystów sugerowali, by dzieci już w 3 lub 4 miesiącu życia rozpoczynały naukę wypróżniania do naczynia. Piastunka lub matka miała je w tym celu o stałych porach, kilka razy dziennie kłaść nad naczyniem o płaskich i szerokich brzegach (potrzebnikiem). Po kilku próbach miało udać się uchwycenie momentu oddawania moczu, a stosowanie tej metody konsekwentnie miało przyzwyczaić dziecko do regularnego załatwiania się. Kiedy dziecko potrafiło już siedzieć, należało je sadzać po posiłku na nocnik na kilka minut. Kiedy dziecko nauczyło się samodzielnie sygnalizować swoje potrzeby, radzono, jak unikać nocnego moczenia i jak radzić sobie w wypadku jego występowania (*Matka i dziecko*, 1902, s. 14-15, 85-86; Harasowski, 1900, s. 112; Stella-Sawicki, 1903, s. 156; Ernst, 1907, s. 38; Przyjaciół zdrowia, 1914, s. 39; *Domowa pomoc*, b.r., s. 20; Springer, b.r., s. 627-628).

## Gimnastyka i ruch

Warto podkreślić, iż w analizowanych poradnikach publicyści nie byli zgodni, co do kwestii dotyczącej gimnastyki małych dzieci. Gimnastykę rozumiano jako metodyczne, równomierne ćwiczenia ciała, mające na celu harmonijny rozwój fizyczny (*Matka i dziecko*, 1902, s. 123). Część z autorów poradników opowiadała się za systematycznymi ćwiczeniami dopiero od ok. 8-10 roku życia, zarówno u dziewcząt, jak i chłopców. Byli jednak i tacy, którzy przygotowanie dziecka do regularnych ćwiczeń zalecali rozpocząć już bardzo wcześnie, bo niechodzącym jeszcze niemowlętom sugerowali regularne ćwiczenie rączek i nóżek połączone z masażem. W drugim roku życia zalecano przyzwyczajając dziecko do ćwiczeń gimnastycznych, ucząc je marszu, prostego trzymania sylwetki, powtarzania ruchów tułowia, kończyn. Zwolennicy wczesnego rozpoczęcia regularnych ćwiczeń twierdzili, że przez starannie dobrane ćwiczenia można nauczyć małe dziecko prawidłowo oddychać, stać, chodzić, panować nad mięśniami, co pociąggać miało za sobą sprawne działanie wszystkich układów i organów ciała. Opowiadali się oni za gimnastyką tzw. pokojową, która polegała na wykonywaniu ćwiczeń w dowolnym pomieszczeniu (ale i na powietrzu), bez specjalnych przyrządów i pomocy. W poradnikach podawano specjalne zestawy i opisy ćwiczeń dla niemowląt i małych dzieci, z podziałem na płeć, ze wskazaniem częstotliwości ich powtórzeń i pory wykonywania (*Matka i dziecko*, 1902, s. 25; Schreber, 1909, s. 5-6, 122-127; Hojnacki, 1925, s. 38-39; Muller, po 1904, s. 1-48; 1910, s. 64-67; Biehler, 1905, s. 303-315).

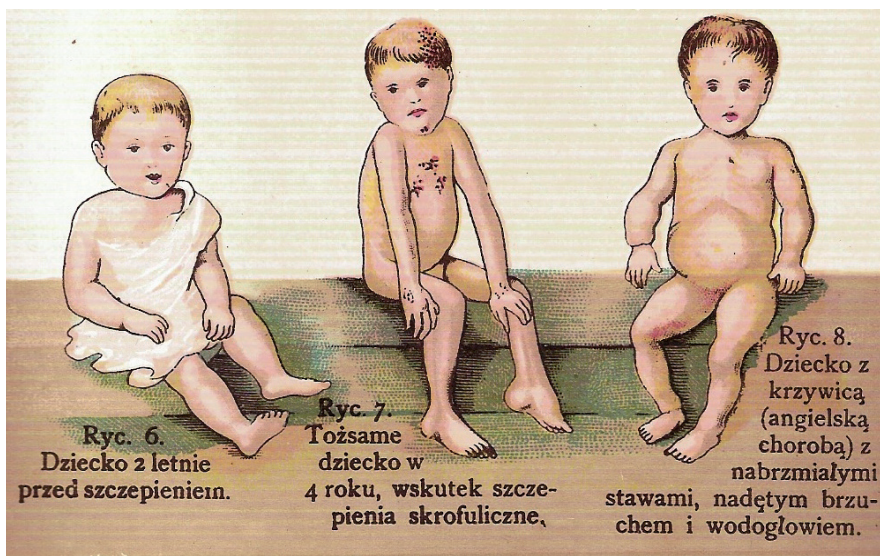


Zestaw ćwiczeń dla niemowląt i małych dzieci, w: J. P. Muller, *Mój system dla dzieci*, po 1904

## Choroby najmłodszych

Na stronach poradników znajdowały się także opisy chorób dziecięcych. Publicyści opisywali możliwe sposoby zarażenia się nimi, rozpoznawania ich objawów, przebieg i metody leczenia, a także sposoby zapobiegania. Szczególnie często powtarzaną radą, mającą na celu ochronę dziecka przed chorobą, był zakaz całowania małych dzieci, szczególnie w usta. W wielu poradnikach znaleźć można było sposoby łagodzenia przebiegu wielu chorób dziecięcych powszechnie dostępnymi, domowymi środkami i sposobami. Wskazywano na najczęściej potrzebne środki apteczne – zarówno zioła, środki chemiczne i przyrządy (np. lewatywa, irygator, inhalator, bandaż, plastry itp.), niezbędne przy leczeniu chorób małych dzieci, które powinny znaleźć się w każdej domowej apteczce, wskazując jednocześnie na sposoby ich użytkowania. Radzono, jak przechowywać, mieszać, w jakich proporcjach podawać zioła, pigułki, proszki, krople czy olejki. Podając środki lecznicze, sugerowano rodzicom i opiekunom dzieci, by w ciężkich przypadkach natychmiast udali się po poradę lekarską, a po jej otrzymaniu ściśle trzymali się jej zaleceń. Radzono, by każde dziecko miało swojego, domowego lekarza, który by znał dziecko i rodzinę, udzielał matce wskazówek, dotyczących jego higienicznego wychowania, w tym żywienia, odzieży, hartowania itp. którego rodzice wzywaliby w razie choroby. Zainteresowani znajdowali w poradnikach odpowiednie podczas danej choroby diety, czyli racjonalny wybór i używanie potraw, odpowiednio do stanu zdrowia dziecka, które, jak sugerowano, często były bardziej skuteczne niż lekarstwa. Opisywano, jak urządzić pokój chorego dziecka, sugerując właściwe oświetlenie, temperaturę, ustawienie i pościelenie łóżeczka, sposoby zachowania czystości i odkażania. Podawano, jak się z chorym obchodzić, sugerując nie tylko odpowiednią dietę, odzież, ale też sposoby mycia i przekładania chorego dziecka w łóżku celem uniknięcia odleżyn, częstosć zmiany bielizny i prześcielania łóżka w zależności od choroby. Podpowiadano, jak urządzić miejsce dla dziecka wracającego do zdrowia, by rekonwalescent nie przemęczał się zbytnio, ale też, by się nie nudził (np. jak zrobić stolik do zabawy nakładany na łóżko). Do najczęściej opisywanych chorób małych dzieci zaliczano: krzywicę, katar nosa, katar kiszek, niedokrwistość (anemię), ospę (której szczepienie miało zarówno zwolenników, jak i przeciwników), błonicę (difteryt), szkarlatynę, odrę, różyczkę, koklusz, świnkę, gruźlicę, biegunkę, pleśniawki. Stanowczo nakazywano rodzicom, by wraz z narodzinami dziecka zakupili termometr, dzięki któremu najłatwiej było określić stan zdrowia dziecka. Podawano szczegółowe instrukcje, w jaki sposób mierzyć temperaturę dziecku o jakich porach, a także wskazywano wysokość temperatury przy różnorodnych chorobach oraz sposoby jej zbijania (u małych dzieci jako najbardziej skuteczne i bezpieczne zalecano zimne okłady z wody lub lodu) lub podwyższania (zawijania i gorące kąpiele). Gorączkujące dziecko powinno przebywać w cichym, zaciemnionym i dobrze przewietrzonym pomieszczeniu, zaś do picia należało mu podawać często niewielkie ilości płynów (*Matka i dziecko*, 1902, s. 1-7, 17-20, 25-30, 70-74, 99-107, 146-148, 163-165, 182-183, 210, 235-241; Śmiarowska, 1925, s. 144-149; 1924, s. 128-133; Handelsman, 1920, s. 61-65, 103-214; Moszczeńska, 1903, s. 42; Korybut-Daszkiewicz, 1907, s. 7-8; 11-46, 47-90; Bączkiewicz, 1906, s. 9-95; Orth, 1907, s. 53-54; Denning, 1907, s. 59-68; Harasowski, 1900, s. 99-113, 135-161; Stella-Sawicki, 1903, s. 181-196; Tausig, 1901, s. 115-129; Breyer, 1913, s. 78-101, 205-208; Comby, 1925, s. 1-449; Bilz, 1910, s. 32-35, 80-87, 116-123, 419-432, 768-771; Sonderegger, 1902, s. 128-131; Biehler,

1905, s. 275-307, 410, 413-414; *Zasady higieny*, 1902, s. 240-254; *Przyjaciel zdrowia*, 1914, s. 32-51; *Choroby nagminne*, b.r., s. 62-96, 125-135; Polak, 1907, s. 6,11; Puławski, s. 32-33; Bernhardt, 1925, s. 3-91; Lotzky, 1914, s. 90-94; Wernic, 1909, s. 182-190, 195-198; *Domowa pomoc*, b.r., s. 33-35,69, 128-132, 183-190; Krzyżanowski, 1901, s. 9-14, 17-24, 32-36, 62-63, 186-189; Biehler, 1905, s. 245-302; Springer, b.r., s. 585-602). Wśród porad dotyczących troski o zdrowie dzieci znajdowały się też cenne wskazówki dotyczące ratowania i przywracania życia w przypadku np. krwotoku, zatrucia, oparzeniu, utonięcia, zmarznięcia, zakrzuszenia, zaccadzenia, porażenia przez piorun, jadowitego ukąszenia, sugerujące szczegółowe sposoby postępowania w każdym z nieszczęśliwych przypadków (*Matka i dziecko*, 1902, s. 158-162; Korybut-Daszkiewicz, 1907, s. 91-133; Harasowski, 1900, s. 114; Sonderegger, 1902, s. 91-107; *Choroby nagminne*, b.r., s. 141-143; Truby King, 1922, s. 130-160; Wernic, 1909, s. 190-195; Springer, b.r., s. 701-728).



Uszkodzenia wskutek szczepienia ospy; krzywica w: F. E. Bilz, *Nowe lecnictwo przyrodne*, Poznań 1910

## Zabawy i zabawki

Zabawa i zabawki dziecięce również były istotną kwestią, poruszaną na stronach poradników z zakresu zdrowia, higieny i wychowania dziecka. Obok funkcji kształcącej (rozwoju zmysłów, kształtowania pojęć) i estetycznej, zabawki powinny być przede wszystkim bezpieczne i łatwe do utrzymania w czystości. Pół-

rocznemu dziecku, które zaczynało chwytać, należało dawać zabawki z gutaperki, kauczuku, drewna lub kości. Zalecano kupowanie małym dzieciom freblovskich darów – kolorowych kul, walców, kostek, klocków, konieczne jednak zwracając uwagę, by nie były farbowane toksycznymi farbami, mogącymi spowodować zatrucie. Zabawki nie powinny być pokryte pierzem, sierścią czy włosami, które mogły być siedliskiem bakterii. Zabawę małego dziecka powinien, w myśl zaleceń, nadzorować zawsze ktoś dorosły – rodzic, piastunka, który powinien pilnować bezpieczeństwa dziecka. Należało szczególnie zwracać uwagę, by maluch nie wziął do ust zbyt małego przedmiotu, co mogło skutkować połknięciem, zakrztuszeniem a nawet uduszeniem, by nie włożył go sobie do nosa czy uszu. Kiedy już doszło do niebezpiecznego wypadku, poradniki sugerowały, jak radzić sobie w określonej sytuacji, ratując zdrowie lub życie dziecka (*Matka i dziecko*, 1902, s. 97, 227-231; Śmiarowska, 1925, s. 152-153; Moszczeńska 1904, s. 17-22; Stella-Sawicki, 1903, s. 206-210; Fischer-Dueckelman 1908, s. 767-772; Lotzky, 1914, s. 102-107; Biehler, 1905, s. 202-205; Trumpp, 1907, s. 254).

Spośród zabaw szczególnie podkreślano znaczenie dla zdrowia zabaw ruchowych, które wynikały z naturalnej potrzeby ruchu u dziecka – a więc skakanie, bieganie, ganiecie się. „Dla higieny ruch nie jest celem, lecz środkiem. Dziecko powinno chodzić, biegać, skakać, nie żeby się tych ruchów nauczyło, ani nawet, żeby nabrało zręczności i siły, ale żeby zyskało zdrowie, czyli zupełną równowagę wszystkich funkcji życiowych” – czytamy w jednym z poradników (A. Fischer-Dueckelmann, 1908, s. 34). Zalecano nie ograniczać naturalnej ruchliwości dziecka, która powodowała właściwy rozwój wszystkich układów małego organizmu. Za najkorzystniejsze dla zdrowia uznawano zabawy na świeżym powietrzu „Najlepiej prowadzić dzieci za miasto, do ogrodów, parków itp. by tam do woli mogły się nabiegać, bo ruch wyrabia mięśnie i pobudza krążenie krwi, a zabawa daje nie tylko zadowolenie, lecz i zdrowie. Niechaj dzieci chodzą na przechadzkę ubrane skromnie tak, aby strój nie przeszkadzał im ani w zabawie ani w bieganiu i niech biorą ze sobą zabawki, które by je zmuszały do ruchu – piłki, obręcze itp.” – pisała w swoim poradniku dr Matylda Biehler (Biehler, 1905, s. 200; zob. też: Lagrange, 1910, s. 4-8, 41, 84-85; Przyjaciół zdrowia, 1912, s. 17-18; Urban, 1902, s. 155-156; Springer, b.r., s. 609-611).

## Higiena umysłowa

Publicyści, troszcząc się o zdrowie dziecka, pisali także o higienie umysłowej. Zdecydowanie przeciwstawiono się przedwczesnemu rozwojowi umysłowemu dziecka, który powodować miał u dzieci nerwowość, drażliwość, apatię. Argumentowano, że przeciążenie umysłu małego dziecka osłabia działalność innych organów, szczególnie układu trawiennego, może powodować zatrzymanie wzrostu, brak apetytu, gorączkę. Dlatego też nie należało przesadnie stymulować rozwoju dziecka grzechotkami, zbyt dużą i niedostosowaną do wieku ilością zabawek, przedwczesnym pokazywaniem obrazków, liter, a nawet odradzano zbyt długie czytanie dziecku i obecności malców w czasie rozmów dorosłych (*Matka i dziecko*, 1902, s. 168-169; Combe, 1904, s. 118-119; Hojnacki, 1925, s. 22; Lotzky, 1914, s. 133-134; Biehler, 1905, s. 234-236; Trumpp, 1907, s. 267-268). Autorzy poradników krytykowali stanowczo zwyczaj oddawania dwuletnich już dzieci pod opiekę bon cudzoziemek, celem szybkiego przyswojenia sobie języka obcego. Twierdzili, iż umysł



dziecka, choć w tym okresie bardzo chłonny, nie powinien być przeciążany zbyt dużą ilością pojęć w obcym języku. Dziecko powinno najpierw dobrze nauczyć się słów w języku ojczystym, a dopiero w wieku kilku lat podjąć się nauki innego języka (*Matka i dziecko*, 1902, s. 98-99).

Wielu publicystów sugerowało, że dla zdrowia dziecka, już od momentu jego narodzin, niezbędna jest systematyczność i stałe godziny posiłków, czynności pielęgnacyjnych, spoczynku, snu i zabawy. By rodzice i opiekunki wiedziały, jak racjonalnie i higienicznie rozłożyć plan dnia dziecka, w poradnikach publikowano jego szczegółowy rozkład, uwzględniając wiek dziecka, porę roku, miejsce zamieszkania (np. *Matka i dziecko*, 1902, s. 140-142).

## Podsumowanie

Jak wynika z analizy literatury o charakterze poradnikowym, problematyka zdrowia i higieny małego dziecka była często i stosunkowo wnikliwie poruszana przez publicystów. Postawały osobne poradniki z tego właśnie zakresu, w całości poświęcone analizowanej tu problematyce. Również na stronach poradników wychowawczych i pedagogicznych czy poświęconych higienie ogólnej czy higienie kobiet osobne rozdziały poświęcano tymże zagadnieniom. Świadczy to z pewnością o potrzebie tego typu porad wśród czytelników (choć z pewnością przeważały tu czytelniczki). Przeglądając się zaś autorom tych porad, wśród których dominowali ludzie wykształceni w dziedzinie medycyny czy higieny, stwierdzić można, iż wskazówki te były fachowe i często potwierdzone badaniami naukowymi, w głównej mierze prowadzonymi na zachodzie, choć nie brakowało także wskazówek polskich autorów.

Podkreślić należy, że treść porad jest bardzo bogata i różnorodna. Dotyczyły one już zagadnień związanych z właściwą higieną okresu ciąży, porodu, będących podstawą zdrowia dziecka, pielęgnacji i opieki nad noworodkiem i niemowlęciem, a także dzieckiem w okresie poniemowlęcym. Wskazywano, jak należy postępować w dziedzinie żywienia dziecka, ubioru, troski o czystość ciała, sugerowano, jak hartować malucha, zalecano ruch fizyczny i zabawy na powietrzu, podpowiadano, jak urządzić pokój dziecienny. W literaturze poradnikowej z zakresu zdrowia i higieny dziecka zalecano odpowiednie postępowanie w każdej niemal chorobie małego dziecka, można tu było znaleźć cenne wskazówki na każdą niemal dziecięcą dolegliwość – od pleśniawek i odparzeń, po zapobieganie robakom, wiatrom czy odstającym uszom. Interesujący jest również fakt, iż często, w wielu kwestiach w różnych poradnikach dają się zauważyć odmienne, czasami nawet sprzeczne zalecenia. Brak jest wyraźnych, jednoznacznych spostrzeżeń i zaleceń teoretyków, a różnorodność porad i wskazówek w danej kwestii z pewnością nie ułatwiała rodzicom zadania w kwestii pielęgnacji małego dziecka. Nie mniej jednak, jeśli zainteresowani poszukiwali skutecznych wskazówek jak troszczyć się o zdrowie malucha, znajdowali na rynku wydawniczym w początku XX wieku niemalą liczbę pozycji w tym zakresie.

## Bibliografia

- Aries P. (1995). *Historia dzieciństwa. Dziecko i rodzina w dawnych czasach*. Gdańsk: Wydawnictwo Marabut.
- Baytel F. (1910). *Higiena i zdrowie. O własnościach leczniczych promieni słonecznych*. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Biehler M. (1905). *Higiena dziecka*. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolffa.
- Biehler M. (1921). *Podręcznik higieny z rycinami w tekście*. Wydanie czwarte uzupełnione. Warszawa, Lublin, Łódź, Kraków: Nakład Gebethnera i Wolffa.
- Bernhardt R. (1925). *Zarys chorób wenerycznych i skórnych wieku dziecięcego dla lekarzy, studentów i matek*. Warszawa: Skład Główny Księgarni Gebethnera i Wolffa.
- Bilz F. E. (1910). *Nowe leczenie przyrodne. Książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*. Poznań: Księgarnia i Instytut sztuk Pięknych Spółka Akcyjna.
- Choroby nagminne. Jak leczyć i zapobiegać? Wykład popularny* (b.r.). Przejrzał Dr med. A. Kube. Warszawa: Nakład Poliglot, sp. z o.o.
- Boldyrew A. (2008). *Matka i dziecko rodzinie polskiej. Ewolucja modelu życia rodzinnego w latach 1795-1918*. Warszawa: Wydawnictwo Neriton.
- Breyer S. (1913). *Lekarz domowy*. Grudziądz: drukiem i nakładem Wiktora Kulerskiego („Gazeta Grudziądzka”).
- Domowa pomoc, czyli książka dla dobra chorej ludzkości* (b.r.). Hanower: Nakładca: L. Schmidt.
- Bączkiewicz J. (1906). *Jak ochraniać dzieci od chorób zakaźnych*. Warszawa: Nakładem i drukiem M. Arcta.
- Combe A. (1904). *Nerwowość u dzieci. Cztery odczyty*. Przełożył i przypisami dopełnił dr H. Nusbaum. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolffa.
- Comby J. (1925). *Dwieście sześćdziesiąt porad lekarskich w chorobach dziecięcych*. Przekład z ostatniego (VIII) francuskiego wydania pod redakcją dr med., J. Rotstadta. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Wiedza”.
- Delimata M. (2004). *Dziecko w Polsce średniowiecznej*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Denning A. (1907). *Higiena przemiany materii*. Przełożył K. Panek, z 1 tablicą kolorową i 5 rycinami w tekście. Lwów: Nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Dziecko w rodzinie i społeczeństwie* (2002). T. I. J. Jundziłł, D. Żołędź-Strzelczyk (red.) *Starożytność – średniowiecze*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Pedagogicznej.
- Dziecko w rodzinie i społeczeństwie* (2002). T. II. K. Jakubiak, W. Jamrożek (red.) *Dzieje najnowsze*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Pedagogicznej.
- 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 Drukarni i Księgarni św. Wojciecha.
- Fischer I., Fisek E. (1915). *Skarbiec zdrowia i życia. Zasady higieny oparte na nowoczesnej wiedzy*. Z rycinami, tablicami, wykresami. Lwów: Wydawnictwo Książek Pożytecznych.
- Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym, aby się od cierpień uchronić?* (1906). Warszawa: Druk J. Sikorskiego, Warecka 14.

- 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. Teresa Jaroszevska z współudź. A. Czarnowskiego. Mikołów-Warszawa.
- Gross A. (1909). *Rady i wskazówki, jak ustrzec się od chorób płucnych. Szkic popularny*. Warszawa: Nakładem „Ziarna”.
- Handelsman B. (1920). *Zasady pielęgnowania chorych dla użytku pielęgniarek. Część I- Krótki zarys anatomii, fizjologii i higieny. Część II- pielęgnowanie chorych*. Łódź: Księgarnia Ludwika Fiszera, Warszawa: E. Wende i s-ka.
- Harasowski A. (1900). *Lekarz domowy. Racjonalny poradnik lekarski dla zdrowych i chorych*. Lwów 1900: Nakładem Stanisława Kohlera.
- Hojnacki W. (1925). *Higiena kobiety i kosmetyka*. Wydanie czwarte przerobione. Lwów i Warszawa: Nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Jaroszyński T. (1921). *Higiena wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.
- Jeager H. i Jeager A. (1907). *Higiena ubrania*. Przełożyła K. Hojnacka, z 91 rycinami i 15 tablicami. Lwów: Nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Korybut-Daszkiwicz B. (1907). *Pielęgnowanie chorego dziecka*. Warszawa: nakładem i drukiem M. Arcta.
- Kuhner A. (1922). *Tajemnica życia powstającego z punktu widzenia lekarskiego i społecznego. Objasnienie życia płciowego i małżeńskiego*. Z uzupełnieniami J. Springer. 90 rycin i tablic kolorowych. Wydanie trzecie uzupełnione. Poznań: Towarzystwo Wydawnicze Epoka sp. z o.o.
- Krzyżanowski E. (1901). *Leki domowe zastosowane w chorobach ludzkich*. Drugie przejrzane i uzupełnione wydanie. Warszawa: Skład Główny u Gebethner i Wolffa.
- Lagrange F. (1910). *Higiena ruchu dzieci i młodzieży*. Z oryginału streściła W. N. Warszawa: Nakładem i drukiem M. Arcta.
- Lange F i Trumpp J. (1907). *Zniekształcenia ciała*. Przełożył dr S. Ruff, prymaryusz szpitala, z 1126 rycinami, W: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia*. Przekład polski pod red. W. Hojnackiego. Tom IV. Lwów: Nakład i własność Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Lotzky H. (1914). *Poznaj duszę dziecka twego*. Tłumaczyła P. Fr. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.
- Mason Ch. M. (1908). *Wychowanie domowe. Wychowanie dzieci do lat dziewięciu, tłumaczenie z angielskiego*. Warszawa: Skład Gł. Księgarni E. Wende i sp.
- Matka i Dziecko. Wychowanie fizyczne i molarne dzieci do lat 7 (w okresie przedszkolnym)* z J. v Wedella przełożyła St. S. (1902). Warszawa: Gebethner i Wolf.
- Moszczeńska I. (1903). *Dla rodziców. Rady i wskazówki przy wychowaniu dzieci*. Warszawa: Nakładem i drukiem M. Arcta.
- Moszczeńska I. (1904). *Dobre i złe wychowanie dzieci w przykładach*. Warszawa: Nakładem i drukiem M. Arcta.
- Muller J. P. (1910). *Mój system. 15 minut dziennie dla zdrowia! Z przedmową tłumacza. Z 44 rycinami*

- i tablicą z rozkładem czasu. Wydanie szóste. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolfa. Kraków- G. Gebethner i Spółka.
- Muller J. P. (po 1904). *Mój system dla dzieci*. Przekład autoryzowany z 73 ilustracjami w tekście. Warszawa: Trzaska, Evert i Michalski, Krakowskie Przedmieście 13.
- Niedzielski K. (1905). *Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym*. Warszawa: Drukiem i nakładem M. Arcta.
- Orth J. (1907). *Cel i zadanie pielęgnowania zdrowia*. Przełożył prof. W. Schreiber. Lwów: Nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Pachocka A. (2009). *Dzieciństwo we dworze szlacheckim w I połowie XIX wieku*. Kraków: Wydawnictwo Avalon.
- Pettenkofer M. (1900). *Powietrze i zdrowie. Wykłady popularne*. W przekładzie M. Stępkowskiego, z przedmową J. Ochorowicza. Warszawa: Drukarnia A. T. Jezierskiego, Nowy Świat 47.
- Plater-Zyberkówna C. (1918). *Na progu małżeństwa*. Warszawa: Gebethner i Wolf.
- Polak J. (1907). *Jak polepszyć zdrowie powszechne*. Warszawa: Skład Główny Księgarni Polskiej, Warecka 14.
- Puławski A. (1916). *Pogadanka o tyfusie plamistym i niektórych innych chorobach (tyfus brzuszny, tyfus powrotny, dysenteria, cholera, ospa, gruźlica, świerzb i puchlina głodowa)*. Warszawa: Skład Główny Księgarni Polskiej, Warecka 14.
- Przyjaciel zdrowia (1914). *Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore podług Ks. S. Kneippa*. Wydanie drugie, przejrzone i dopełnione. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.
- Riedel H. (1907). *Woda jako czynnik pielęgnujący zdrowie*. Przełożył dr W. Schreiber, z 28 rycinami. Lwów: nakładem Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- dr Rubner M. (1907). *Środki spożywcze i nauka żywienia*. Przełożył K. Panek. Lwów: nakład Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Schaeffer (1907). *Okres macierzyństwa*. Przełożył dr W. Hojnacki, W: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia*. Przekład polski pod red. Dra W. Hojnackiego IV. Lwów: Nakład i własność Księgarni Polskiej B. Połonieckiego.
- Schreber M. (1909). *Gimnastyka lecznicza pokojowa, czyli zasady leczniczych ćwiczeń gimnastycznych bez przyrządów i pomocy wykonywanych dla każdego wieku. Z niemieckiego przetłumaczył R. Radziwiłłowicz, z 45 drzeworytami w tekście, wydanie 3 przejrzone i uzupełnione*. Warszawa: nakład Gebethnera i Wolfa. Kraków: G. Gebethner i spółka.
- Sonderegger L. (1902). *Podstawy ochrony zdrowia*. W przekładzie i z przedmową E. Biernackiego. Warszawa: Drukarnia A. T. Jezierskiego, Nowy Świat 47.
- Springer J. (b.r., po 1900). *Lekarka domowa. Żłota księga kobieca ku oświeceniu i pouczeniu dla zdrowych i chorych o najważniejszych kwestiach nauki zdrowia i lecznictwa*. Wieleń (Poznań): Księgarnia Wydawnicza Polska.
- Stella-Sawicki J. (1903). *Rady dla młodych mężatek*. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolffa.

- Śmiarowska J. (1924). *Higiena kobiety we wszystkich okresach jej życia ze specjalnym uwzględnieniem higieny macierzyństwa i niemowlęstwa*. Lwów: Nakładem Księgarni Nauczycielskiej sp. z o.o. we Lwowie, Batorego 12 w Warszawie, Sienkiewicza 5, w Poznaniu, Ratajczaka 33.
- Śmiarowska J. (1925). *Higiena kobiety we wszystkich okresach jej życia*, wydanie II poprawione i uzupełnione. Lwów: Nakładem Księgarni Nauczycielskiej sp. z o.o. we Lwowie, Batorego 12 w Warszawie, Sienkiewicza 5, w Poznaniu, Ratajczaka 33.
- Taussig 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: Jan Fiszer, Nowy Świat 9.
- Truby King F. (1922). *Odżywianie i pielęgnowanie dziecka*. „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.
- Urban S. (1902). *Szanujmy zdrowie! Główne zasady higieny przystępnie zebrane*. Warszawa: Nakładem „Ziarna”.
- Wernic L. (1909). *Zasady anatomii, fizjologii i higieny*. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.
- Wychowanie dziecka według B. H. Gausserona* (1902). Opracował H. Michałowski. Cz. I. Warszawa: Nakładem „Ziarna”.
- Zasady higieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia* (1902). Z oryginału wydanego przez Berliński Urząd Zdrowia wolny przekład dra I. Świętochowskiego. Warszawa: Nakład Gebethnera i Wolfa.
- Żołądź-Strzelczyk D. (2002), *Dziecko w dawnej Polsce*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.

#### Summary

#### Small child hygiene in the light of guides in early 20th century

The aim of this paper is an attempt to reconstruct the recommendations made to parents, especially mothers, minders and nannies of youngest children (up to 3 years old) in the care of their hygiene and health. The basis of its findings is literature of a handbook, on health and hygiene, and education of the child, published on the Polish territory in the early twentieth century. As is clear from its findings, the themes related to the care of health and hygiene of children was relatively frequently addressed in the pages of how-analyzed in all the three annexed territories. Journalists, realizing the importance of the issue a concern for the health of children was which, have often devoted separate chapters or subsections of their works to these issues.

It should be emphasized that the content of advice is very rich and diverse. These related issues have proper hygiene of pregnancy, childbirth, the underlying health of the child care and infant care and infant and toddler. It was pointed out how to proceed in the field of child nutrition, clothing, care for the cleanliness of the body, it was suggested as a toddler temper, recommended physical movement and fun on the air, tells you how to decorate the children's room. In guidance literature about health and child care recommended appropriate actions in almost every small child's disease.