

Стокгэм Алиса

**Токология, или Наука о
рождении детей**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
А50

А50 **Алиса С.**
Токология, или Наука о рождении детей / Стокгэм Алиса – М.: Книга по Тре-
бованию, 2024. – 371 с.

ISBN 978-5-519-75487-3

ISBN 978-5-519-75487-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ПРЕДИСЛОВІЕ

графа Л. Н. Толстого.

Предлагаемая книга не принадлежит къ тому огромному большинству всякаго рода книгъ отъ философскихъ и научныхъ до художественныхъ и практическихъ, которыя, другими словами, въ другихъ сочетаніяхъ и перемѣщеніяхъ, толкуютъ, повторяютъ все тѣ же знакомыя и перезнакомыя общія мѣста. Книга эта одна изъ тѣхъ рѣдкихъ книгъ, которыя трактуютъ не о томъ, о чемъ всѣ говорятъ и что никому ненужно, а о томъ, о чемъ никто не говоритъ и что всѣмъ важно и нужно. Важно родителямъ знать какъ вести себя, чтобы ~~быть~~ излишнихъ страданій производить неспорченныхъ и здоровыхъ дѣтей и еще важнѣе самимъ дѣтямъ будущимъ рождаться въ наилучшихъ условіяхъ, какъ и сказано въ одномъ изъ эпиграфовъ этой книги: to be well born is the right of every child *).

Книга эта не изъ тѣхъ, которыя читаются только для того, чтобы никто не могъ сказать, что „я не читалъ этой книги“, а изъ тѣхъ, чтеніе которыхъ оставляетъ слѣды, заставляя измѣнять жизнь, исправлять то, что въ ней неправильно, или, по крайней мѣрѣ, думать объ этомъ. Книга эта названа Токологіей, наукою о рожденіи дѣтей. Есть всякія самыя странныя науки, но такой науки нѣтъ, а между тѣмъ, послѣ науки о томъ, какъ

*) Быть хорошо рожденнымъ—право каждаго ребенка.

жить и какъ умирать, это самая важная наука. Книга эта имѣла огромный успѣхъ въ Америкѣ и имѣла важное и большое вліяніе на американскихъ матерей и отцовъ. Въ Россіи она должна бы оказать еще большее вліяніе. Вопросы о воздержаніи отъ табака и всякихъ возбуждающихъ напитковъ, начиная отъ алкоголя и кончая чаемъ, вопросы о питаніи безъ убійства живыхъ существъ, вегетаріанство, вопросы о половомъ воздержаніи въ семейной жизни и мн. др., отчасти уже рѣшенные, отчасти разрабатываемые и имѣющіе огромную литературу въ Европѣ и Америкѣ, у насъ еще и не затрогиваются, а потому книга Стокгэма особенно важна для насъ: она сразу переноситъ читателя въ новый для него міръ живого человѣческаго движенія.

Въ книгѣ этой всякая мыслящая читательница — такъ какъ для читательницъ книга эта преимущественно предназначена — найдетъ прежде всего указаніе о томъ, что нѣтъ никакой надобности продолжать жить такъ же нелѣпо, какъ жили бабушки и дѣдушки, а что можно и должно искать лучшихъ путей жизни. пользуясь для этого наукой, опытомъ людей и своею свободною мыслию, и, какъ первый образецъ такого пользованія, она найдетъ въ этой книгѣ много драгоценныхъ совѣтовъ и указаній, которые облегчатъ жизнь ей, ея мужу и дѣтямъ.

Левъ Толстой.

2 февраля 1890 года.

ОТЪ ПЕРЕВОДЧИКА.

Года два тому назадъ оригиналъ предлагаемой здѣсь въ русскомъ переводѣ книги былъ присланъ авторомъ Л. Н. Толстому. Найдя книгу достойною вниманія нашего общества, онъ посоветовалъ мнѣ, испросивъ предварительно согласіе автора, перевести ее на русскій языкъ. Осенью 1889 г. г-жа Стокгэмъ пріѣзжала въ Россію, пробыла, между прочимъ, нѣсколько недѣль въ Москвѣ, гдѣ старалась ознакомиться съ нѣкоторыми особенностями русской жизни, имѣющими отношеніе къ предмету ея книги, съ цѣлью по возможности примѣнить русское изданіе ея къ потребностямъ и условіямъ нашего быта; главнымъ же образомъ ей приходилось сообразоваться съ тѣмъ, что у насъ имѣется по части плодовъ, овощей и зерновыхъ хлѣбовъ, столь рекомендуемыхъ ею въ своей книгѣ. Эти соображенія вызвали нѣкоторыя измѣненія первоначальнаго текста и довольно многочисленныя примѣчанія автора къ русскому изданію.

Америка имѣетъ всѣмъ извѣстную репутацію оригинальности, но въ числѣ оригинальностей, интересныхъ для насъ только какъ явленіе своеобразной, чуждой намъ жизни, встрѣчаются и такія, которыя могутъ имѣть болѣе или менѣе серьезное значеніе и для всякаго другого общества. Къ числу оригинальныхъ явленій послѣдняго рода принадлежитъ и сочиненіе г-жи Стокгэмъ. Оно названо «Токологіей», т. е. наукою о рожденіи дѣтей. Такое названіе дано книгѣ потому, что основнымъ предметомъ ея служить гигиѣна женщины — матери будущихъ дѣтей, физическое и духовное здоровье которыхъ такъ много зависитъ отъ состоянія здоровья матери. Если даже считать несбыточною мечтою предположеніе автора относительно возможности когда-либо достигъ совершеннаго избавленія отъ мукъ дѣторожденія, тѣмъ не менѣе здравый смыслъ не можетъ не согласиться съ тѣмъ, что познаніе законовъ нашей природы и

согласованіе съ ними нашей жизни способно привести лишь къ улучшенію здоровья родителей, чѣмъ въ свою очередь обуславливается и большая жизнеспособность ихъ потомства. Мысль эта не требуетъ доказательствъ, она очевидна, и съ этой стороны книга только напоминаетъ намъ нашъ долгъ, который мы, родители, куда какъ часто забываемъ. Дѣйствительную же повизну для насъ представляетъ ученіе о воздержаніи въ супружеской жизни. Принципіально врядъ ли кто станетъ отрицать полезность воздержанія вообще; въ отношеніи же полового воздержанія уже одно принципіальное признаніе имѣло бы большую важность для общества, какъ первый шагъ. Конечно, подобно всякому ученію, посягающему на свободу нашихъ страстей, оно не можетъ не вызвать многочисленныхъ нападокъ—таковъ уже порядокъ вещей; но намъ кажется, что и въ русской средѣ пайдется не мало родителей, которые не ограничатся однимъ теоретическимъ признаніемъ необходимости обуздывать свою чувственность, но, ради блага своего потомства, рѣшатся приложить къ своей жизни правила умѣренности въ упомянутомъ отношеніи, какъ они прилагаютъ ихъ въ другихъ отношеніяхъ. Мы часто грѣшимъ противъ законовъ природы по незнанію ихъ, а потому ознакомленіе съ ними въ простомъ, общепонятномъ изложеніи представляется не бесполезнымъ для общества, а особенно для нашихъ матерей, отъ степени просвѣщенія которыхъ ближайшимъ образомъ зависитъ судьба нарождающихся поколѣній.

Настоящая книга не «докторская книга» въ общепринятомъ смыслѣ, какъ въ одномъ мѣстѣ ея говоритъ самъ авторъ; она представляетъ лишь рядъ практическихъ наставленій, подсказываемыхъ здравымъ смысломъ, подтверждаемыхъ наукой и по простотѣ своей легко примѣнимыхъ. Такой характеръ наставленій и всѣмъ намъ близкая и дорогая конечная цѣль ихъ — воспроизведеніе болѣе здоровыхъ поколѣній—заставляютъ думать, что изданіе «Токологіи» на русскомъ языкѣ имѣетъ извѣстное право на вниманіе со стороны нашихъ матерей и отцовъ и всѣхъ сочувствующихъ «интересамъ расы».

Москва,

мартъ 1891 г.

Тоголоія посвящается:

*во-первыхъ,
моей дочери,
вѣра которой въ физическое
возстановленіе женщины путемъ
правильной жизни постоянно
воодушевляла автора
при написаніи
этой книги!*

*во-вторыхъ,
всѣмъ женщинамъ,
которыя, слѣдуя предложеннымъ
здѣсь наставленіямъ, избытуютъ
страданій, свойственныхъ
ихъ полу.*

ОГЛАВЛЕНІЕ.

Портретъ автора.
Предисловіе г-на Л. Н. Толстого.
Отъ переводчика.

ГЛАВА I.

Безболѣзненное дѣторожденіе.

Стр.

Безболѣзные роды. Свидѣтельство путешественниковъ, миссіонеровъ и врачей. Страданія при родахъ значительнѣе у насъ (въ Соед. Шт. С. А.), чѣмъ гдѣ бы то ни было. Нужно ли видѣть въ этомъ проклятіе женщины? Женщины индѣйцевъ не страдаютъ при родахъ. Д-ръ Дьюнсъ, проф. Гэксли. Замѣчательные случаи безболѣзныхъ родовъ. Личный опытъ автора. Анекдотъ о д-рѣ Гольмъсѣ. Научныя доказательства. Необходимость оставить предрассудки . . .

1—8

ГЛАВА II.

Зачатіе.—Развитіе плода.

Дѣтородная система. Яичники. Яйцеводы. Матка. Маточный рукавъ. Грудныя железы (груди). Зачатіе. Законъ зачатія. Развитіе зародыша. Дѣтское мѣсто. Кровообращеніе плода. Сплюха. Продолжительность беременности. Ростъ зародыша. Восемимѣсячный ребенокъ

9—20

ГЛАВА III.

Беременность.—Признаки и симптомы.

Четыре физическія признака. Прекращеніе мѣсячныхъ теченій. Увеличеніе объема. Движеніе плода. Сердцебиеніе плода. Положительный признакъ беременности. Горькій опытъ одной женщины

21—25

ГЛАВА IV.

Болѣзни беременности. — Разстройство пищеваренія, тошнота и пр.

Стр.

Несвареніе желудка—обычное явленіе. Крахмалъ и жиры первая причина неваренія. Нища, пужная для дѣтей, отдается свиньямъ. Утрещія тошнота. Естественный ли это признакъ? Что такое желчность? Клистиры; ихъ употребленіе. Не насилуйте аппетита. Традиціонные взгляды. Грозитъ ли плоду голодная смерть? 26—35

ГЛАВА V.

Болѣзни беременности. — Запоръ.

Большая часть женщинъ страдаетъ запоромъ. Причины. Горячій хлѣбъ. Вѣлая мука. Порошокъ для печенія. Слабительныя лѣкарства. Лѣченіе. Хлѣбъ изъ цѣлой пшеницы. Растертая или размолотая пшеница. Какъ былъ выдѣченъ Карлъ. Вдоволь кушайте фрукты. Послабляющая и крѣпительная нища. Особыя движенія. Вредъ ужинцовъ 36—60

ГЛАВА VI.

Болѣзни беременности. — Головная боль, невралгія, изжога.

Головная боль. Чай и мигрень. Головная боль излѣчима. Лѣченіе. Изжога. Вѣтры. Геморой. Чрезмѣрный аппетитъ. Потеря аппетита. Прихоти беременныхъ. Поносъ. Невралгія. Случай изъ практики. Жженіе въ ногахъ. Судороги. Опухоль конечностей. Бессонница. Вѣли, зудъ 61—76

ГЛАВА VII.

Гигіена беременности. — Одежда.

Внѣшнія условія, обстановка. Чрезмѣрно трудящіяся матери. Исторія одной старушки. Ежедневный оиытъ. Производительный трудъ. Интересное свидѣтельство одного автора. Предсказаніе относительно будущихъ поколѣній. Одежда и мода. „Разумная“ обувь. Могутъ ли женщины ѣздить въ вагонахъ стои? Union Under-garments—разумно приспособленный комплектъ нижняго бѣлья. Лифъ Бэга. Платье женщины должно быть свободно. Одежда во время беременности. Какіе можно носить корсеты. Мода на безобразіе. 77—98

ГЛАВА VIII.

Гигіена беременности. — Нуланье.

Манія на лѣченіе водою. Небольшая доза предохранительнаго средства. „Кольчуга“ противъ заболѣваній. Поясная

ванна пилучи́й видъ купанья для беременной женщины. Припарки. Бутылки съ горячей водой. Холодные компрессы. Ножныя ванны. Мускульная колотушка. Турецкая баня. Горячая баня дома. Лучи́й видъ бани 99—112

ГЛАВА IX.

Гигіэна беременности.—Пища.

Избѣгайте жирнаго и сладкаго. Химическая теорія. Падлежащая пища предотвращаетъ страданія при родахъ. Случай съ г-жею Роуботамъ. Замѣчательно легкіе роды и быстрое поправленіе. Боли не необходимой принадлежности родовъ. Чрезвычайный случай. Случайно доказанная теорія. Благодѣяніе для всякой женщины. Меню на каждый день ведфли. Анализъ пищи 113—127

ГЛАВА X.

Гигіэна беременности.—Движеніе.

Движеніе—законъ природы. Постройка гнѣзда. Домашній трудъ—удовольствіе. Сопркосновеніе съ матерью-землей, „всеобщей цѣлительницей“. Дыханіе нижней частью грудной полости. Воспитаніе мускуловъ. Массажъ. Военная выправка. Моціонъ при беременности. Восхожденіе по лѣстницамъ. Какъ нужно входить по лѣстницамъ и на возвышенія, . 128—139

ГЛАВА XI.

Цѣломудріе въ супружескихъ отношеніяхъ.

Права дѣтей. Ходячія теоріи. Общественное зло. Кто проститутки? Трогательный случай. Уроки мужьямъ. Теорія воздержанія. Воздержаніе во время беременности. Какъ оно вліяетъ на родильныя муки. Вліяніе на потомство. Мужчины чтутъ въ женщинѣ мать. Родительскія обязанности и прогрессъ. Материизмъ—центральный фактъ въ человѣческой жизни 140—152

ГЛАВА XII

Вентиляція (провѣтриваніе).—Отдыхъ.

Беременная женщина дышетъ за двоихъ. Открывайте трубы въ спальняхъ. Какъ провести въ домъ самый чистый воздухъ. Свѣжій воздухъ въ спальняхъ. Печная тяга. Холодный воздухъ еще не значить чистый. Носъ—хорошій указатель. Негашенная известь и древесный уголь. Интересныя опыты. Необходимо отдыхать днемъ. Какъ спала одна мать.

Краткое повтореніе.—Случай съ г-жей Стэнтопъ. Дѣвочка
не хуже мальчика 153—164

ГЛАВА XIII

Роды.

Что такое родильныя муки. Ихъ періоды. Воды. Необходи-
мыми приготовленіи. Указанія какъ готовить постель. Прие-
мы при первомъ періодѣ. Неумѣстная помощь. Перерѣзаніе
пуповины. Новал ересь. Никогда не слѣдуетъ мять ребенка
тогдашъ послѣ его рожденія. Выходъ послѣда. Накладывать
ли повязку? Касторовое масло. Покой самое лучшее ле-
карство 165—173

ГЛАВА XIV

Трудные роды.

Трудные роды. Нерѣдко причиною этого бываютъ при-
жиганія. Горячіи полныя ванны устранивають одеревенѣлость
кожи. Весьма замѣчательный случай. Замѣтки изъ практики.
Спорышныи и черилый амѣнный корень. Ихъ отравляющее
вліяніе. Инструменты. Что некумаетъ врачей. Отъ женщинъ
зависитъ сдѣлать такъ, чтобы употребленіе инструментовъ
отопило въ область преданій 174—180

ГЛАВА XV.

Послѣродовыя болѣзни.

Ежедневное купанье (ванны). Полныя ванны. Нандучная
пища. Случай въ пріютахъ для безродныхъ родильницъ.
Молочная лихорадка совѣтъ не необходимое явленіе. Па-
рышы на груди. Ссадины на соскахъ Недостаточность
молока. Слѣдуетъ пить парное или нагрѣтое молоко. Не
пейте пива или эля. Послѣродовыя боли. Кровотеченіе.
Родильная горячка. Чего нужно избѣгать. Мнѣніе д-ра
Плейфера. Необходимость скорой врачебной помощи . . 181—194

ГЛАВА XVI.

Младенцы; уходъ за ними при рожденіи и въ періодъ ранняго младенчества.

Новое существо. Необходимость покоя. Смазываніе ма-
сломъ. Перевязка пупка. Одежаніе. Полезныя ямыли. Можно
пріучить младенца къ чистоплотности. Приемы одного аку-
шера. Кормленіе. Материнское молоко естественная пища.