

Di froy's handbukh ... / fon Dr. Henri Arth̃ur Allbutt.

Contributors

Allbutt, Henry Arthur.

Publication/Creation

London : R. Forder, 1897.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/q7s8ar6f>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

ד י א

פרויא'ס האנדבוך

וויא אזוי א פרויא זאל זיך באגעהן

דורך דער צייט פון שוואנגערן, אין דער צייט פון דיא
ענטבינדונג אונד נאכהער.

אויך וויא אזוי ארום צוא געהן מיט דאס קינד, אונד פֿיעלע
אנדערע זאכען פֿון דיא גרעסטע וויכטיגקייט
וועלכע יעדע איינציגע פרויא מוז וויססען.

—פֿין—

דר. הענרי ארטהור אלבוטט.

[Late M.R.C.P.E. and L.S.A.]

לוריעט (א זילבערנער מעדאל און איין עהרען דיפלאם) פֿון
דיא פֿרייזאנסטיטוט אָף דאָזימעטריק מעדיצין, פאריז.
האָנאָרערי לעבענסלענגליכער מיטגליעד פֿון דיא מעדיצינישע
דאָזימעטרישע סאָסייטי, לאַנדאָן.
קאָרעספּאָנדינג מעמבער פֿון דיא מעדיצינישע סאָסייטי אין
אמעהען.
קאָרעספּאָנדינג מעמבער פֿון דיא קאָמערציאלע סאָסייטי, אַפּאָרטאָ.
מעמבער פֿון דיא מעדיקאָ-לעגאל סאָסייטי, ניו-יאָרק.
מעמבער פֿון דיא אינטערנאַציאָנאַל מעדיקאַל קאָנגרעסס א״ו.

פֿרייז 1 שיללינג.

LONDON :

R. Forder, 28, Stonecutter St., London, E.

1897.

אללע רעכטע פֿאַרבעהאלטען.

P.B.
Yiddish
19

מ. ע. ג. י. נ. מ. א. נ. מ.

וואונדערפאללע,

6 פענסד'ינגע,  

פאטענטירטע זיכערסטע

פירינג באל.

דיזער פייטענט דערלאזט נישט דיא באטל ווא זיך
ארויס גליצען אדער ארויס פאלען פון האנד.

די ערקשטע א.מ.ס. — געהערט דורך א שטיבל דורכען הינגל
וועלכער געפינט זיך אפן האלדז פון פלאט. כאטש אין
קיינמאל מיט אין אינמיט העכער פון רינג, בינעם נאכהער
ארום דעם שטור ארום דאס קינדס ווייט, דאס פארזיכערט
דיא באטל פון אראפפאלען. מען קען עס אייך צווינדען
צום פערמאביליטאט ווען מען וויל.

מ. ענגיטאנט פייטענט סיפטי באטלס איז אויך יעהר גוט צום קינדס געזונד, ווייל דיא הערל
צווער אין דיא איברויגע צוגעהער איז געהאט פון דיא בעסטע קוואליט. קיינע פראסטע גוט
ווערט דערצו געהויבט. יעדע באטל איז אראמבוסט אלס פאלקאס, דאס איז דעריבער אין צווייטן
גוט אין זיכער.

מ. ענגיטאנט פייטענט סיפטי באטלס קען מען בעקומען בייא יעדען דיהויסט אין קעניכט.
דיא וואס ווילען האבען עקסטרא גוטע אין בעזונדערע פייטענט קענען דאס קויגען פיר דעם פרייז פון 1/6, 2/6, און 1/6, יעדע אין א באקס.
(קיינע איז ריכטיג סיידען מ. ענגיטאנט פייטענט איז אנגעצייכענט אפן רינג אין באטל.)
Manufactured by T. EGGINGTON, 7 & 9 GROSVENOR STREET, London Road, MANCHESTER.

פערטיג פיר געברויך.



אין געברויך.



22500199745

אידישע מוטערס! אויב איהר לייענט ענגליש

ארדערט זאפארט!

☞ א ניא ווערק פאר מוטערס. ☞

יעדער מוטער'ס האנדבוק.

— ביא —

☞ דאקטאר הענרי ארטהור אלבוטט. ☞

פערפאסער פון „דיא פרויא'ס האנדבוק“.

ערשיינען אין 12 וועכענטליכע נומערן. פרייז נור איין פענני.

דיעזע אויסגאבע וועט געבען אללע מוטערס, אין אויסדרימליכע
ווארמען וויא אָנצוגעהן מיט זייערע קינדער, אין דער צייט ווען זיי זיינען
געוונד אדער קראנק, פון זייער געבורט ביז זייער צייטגיט.

ריכטיג נאך דער נייעסטער מעטהאדע.
קיין איין מוטער זאל נישט זיין אהנע דיעזען!
צו בעקומען ביא אללע בוך-און-צייטונגס פערקויפער.

— לאנדאן: —

SIMPKIN, MARSHALL, HAMILTON, KENT & Co. LIMITED.

Manchester: JOHN HEYWOOD, DEAGATE.

Leeds: E. V. CHADWICK, VICTORIA SQUARE.

מיסים האמבליים

„פערפֿעקשאן“

ארזשאמביעל ביינדער.

דאָס איז אונשאַצבאַר צום נוצען בעפֿאַר און נאָך דעם קינדבעט אויך צו געשווילאַכטס, צו פֿיעל דיקקייט און „ספעציעלע פֿעלע“ דאָס איז זעהר אָנגענומען, שטיצט אונטער דעם קערקער און קיינע צו מעסטונג איז נייטיג. דאָס איז רעקאָמאַנדירט פֿון פֿיעלע גרויסע דאָקטוירים, צווישען זייא סיר ספענסער וועלס, דר. פֿלייפֿער, דר. דיילי, דר. אַרטהור אַללבוט און דר. קענעדיו. מיסס מעננע דריו שרייבט, „דאָס זיינען דיא בעסטע בענדער וואָס זיינען ווען געמאַכט געוואָרען.“

אַ טעסטימאָניאַל פֿון אַ ליידו וואָס האָט געליטען איין אויפֿרייסונג אין בויך:—„ווען אלעס וואָס איך האָב פֿריהער גענוצט האָט נישט גע- האַלפֿען האָב איך געפרובירט פֿון אייערע בענדער וועלכען איך האָב גענוצט מיט דעם גרעסטען פֿאַרגעגנגען, איך וואָלט דאָריבער יעצט וועלען האָ- בען נאָך איינעם, איך האָב יעצט פֿינפֿערליי פֿאַרשיעדענע בענדער, קיינער איז אָבער נישט אזוי גוט וויא אייערע, ער גייט קיינמאָל פֿון אַרש נישט אַראָב. פֿרייז איין שיללינג און זעקס פענס. פראכט פרייא.

מען קען בעקומען בייא פאסט (קין פאסט קארד) פֿון

Mrs. H A M B L Y, % 71, Park Street, BRISTOL.

Postal Address.

פ א ר ו א ר ט .

דאָס קליינע ביכעל וועלכעס איך זען דאָ איבער איווא אײנע
פֿון דיא ניצליכסטע בראַשורען וואָס איז ווען אָנגעשריבען געוואָרען.
דאָס האָט אים ענגלישען אַ זעלטענעם ערפֿאָלג געהאַט, און האָט
זיך פֿערקויפֿט בײַ אַ פֿערטיל מיליאָן אין אַ גאַנץ קורצע צײַט.
ד.ר. אַלבומ, דער פֿערפֿאַסער פֿון דעם בוך, אײנער פֿון דיא
גרעסטע פֿיוזשאַנס, איז אײנער פֿון דיא וועניג גוטע מענשען וואָס
שרייבט פֿיר דאָס פֿאַלק אין אַלגעמיין, נישט פֿיר אַ קליינעם זאַהל
פריוויליגירטע מענשען וואָס זײער צײַט און זײערע צושטענדע ער-
לויבען זײא צו לעזען גרויסע ביכער, אַנשטאַט צו שרײבען גרויסע
שווערע מעדיצינישע ביכער, נישט ער זיך אב מיט קליינע פּאָפּולערע
העפֿטען פֿיר דאָס פֿאַלק.

דעזער בוך בעהאַנדעלט דעם לעבען פֿון אַ פֿרוי פֿון דער
פּעריאָד פֿון צײַטיג ווערען בײַ איהר פֿאַרוועלקען, איבערהויפּט
דיא געפֿעהרליכסטע און העכסט קריטישע צײַט אין איהר לעבען,
דאָס איז דער טראַגעדיא און דיא ענטבינדרונג.

זײא פֿיעל פֿרויען פֿערלירען דאָס לעבען, אָדער בלײבען
לעבענסלענגליכע קריפּלס דערפֿאַר וואָס זײא האָבען נישט געוואוסט
זײער געזונד צו פֿעהריטען אין געוויסע צײַטען. דעזער בוך קען
מיט רעכט הייססען דער פֿרויאַס פֿריינד, וואָס ראַטה איהר אין
יעדער צײַט וואָס זיך זעלבסט צו בעגעהן, און זײא אָנצוגעהן
מיט דעם קינד אין דער פֿריהסטער צײַט פֿון זיין לעבען.

דעזער ביכעל איז נישט פֿון יענע דאָקטוירים וואָס זאָללען
ראַטהען אײן אָרעמאַן זאָבען וואָס ער קען נישט בעווייזען, זײא
פֿאַהרען נאָך איטאַליען און עהנליכע עצות, זאָבען וואָס זײנען נור
פֿיר רײכע בעשאַפֿען. דיא אַלע זאָבען וועלכע זײנען דאָ רעקאָ-
מענדירט זײנען זאָבען וואָס מען קריעגט בײַא יעדען קעטיסט פֿיר
אַ פּאָר פענעס. דיא זאָבען זײנען ווירקליך אַזעלכע וואָס יעדע
פֿרויא, אין וועלכען צושטאַנד זײא זאָל נישט זײַן, קען דאָס בעווייזען.

דאָס ביכעל קען דיא פֿרויא בעלעהרן ווען זיא איז אין אָרדענונג
אָדער ווען זיא מוז דורך אויס האָבען דען ראטה פֿון אַ דאָקטאָר.
אויב פֿיר ענגלישע פֿרויען איז אזא בוך נייטיג, איז עס פֿיר
אידישע געוויס. אונטער קיין פֿאָלק זעהען מיר ניט אַזעלכע מויט
בלאסע און קראנקליכע פֿרייען וויא מען טרעפֿט צווישען דיא אי-
דישע פֿון דער אָרעמער קלאסע, טראָץ דעם וואָס פֿון אַ געוויסער
געפֿעהרליכער קראנקהייט ווינען דיא אידישע פֿרויען אין גאנצען
פֿרייא, איך מיינ דיא קראנקהייט פֿון טרינקען, וואָס מאַכט איבעראַל
אַזעלכע צרות אָן, און טראָץ דעם איז אַ אידישע פֿרויא וואָס האָט
אַ פֿאָר קינדער געהאַט פֿאַרוועלקט, פֿאַרטריקענט און אָנגעלעבט.
אַ אידישע פֿרויא נאָך דיא ערשטע צעהן יאָהר פֿון איהר היראטה
ווערט זיא עלטער מיט דרייסיג יאָהר. דאָס איז דיא אונגוויסענהייט
וואָס פֿעראורזאכט דאָס אַלעס. עטוואָס בעלעהרונג און פֿאַרויב-
טיגקייט האָט פֿיעלעס געקענט פֿערמיידען און אויס היטען דיא
פֿרויא פֿון צו ווערען אַ קריפל אָף איהר גאנצען לעבען.

מעהר פֿון אַלע איז אינטערעסאַנט דער זיבעטער קאַפיטעל,
איבערהויפט פֿיר פֿרויען פֿון אָרעמען שטאַנד, דאָ וואו עס רעט
זיך פֿון בעגרענצען דעם צאָהל פֿון דער פֿאַמיליע. בייא איין
אַרעמאַן וואָס לעבט פֿון צוגעזעהלטע ווידושעס ווייס מען גאַנץ
גוט וואָס עס הייסט אַ גרויסע פֿאַמיליע. דאָס מיינט אַרמוטה און
עלענד, קראנקהייטען און צרות. איין אָרעמאַן וואָס ווייס דאָס ער
קען צו פֿיעל קינדער ניט אויסהאַלטען דאָרף ווירקליך זעהן ער וואָל
אָף דער וועלט ניט ברענגען צוא פֿיעל, יעדענפֿאַלס אָבער,
ימנ מעהרער וויא ער ווייס דאָס ער קען אויפֿברענגען אָרענטליך,
זייא וואָלען אַרויס קומען געזונדע און שטאַרקע מענשען, ניט קא-
ליקעס וואָס וואָלען זיין צו לאַסט אָף דיא עלטערין, און נאָכהער
אונגליקליך אָף זייער גאנצען לעבען.

דיעזס בוך וואָל יעדע פֿרויא אויפֿמערקזאַם לעזען און וואָל זיך
פֿיהרען אזוי ויא ויא ווערט דאָרטען בעראטהען, אויב זיא וויל זיין
אויסגעהיט פֿון קראנקהייטען און פֿון צרות.

דיא איבערזעצערין.

גלענדענינג'ס

2/-
א האלב פלאש

קאקא וויין.

3/9
איינע פלאשע

בעפרייט פֿון ברעכען ביים שוואנגערן און ווירקט זעלטען אויף דיא
נערווען; שטילט איין פאָסטעוועקעס און פֿאַרגרינגערט אויך דעם שמערץ
פֿון געבורטס-וועהענישען.

דיא צייטונג "לאנסעט" זאגט:

"מיר האָבען קיין צווייפֿעל, אז דיא וויין איז געמאַכט געוואָרען פֿון
דיא בלעטטער פֿון עריטראָקסילאַר קאָקא און איז ניט בלויז אַ קאָקאין
פֿאַרבערייטונג, האָבענדיג שמענדיג דיא געווינשטע ווירקונג."

ווען דער דאָקטאָר פֿערשרייבט קאָקא וויין, פֿאָדערט ניט אַנדערש אַלס

גלענדענינג'ס.

דר. ה. א. אלבוט שרייבט:—

"פֿערשרייבענדיג גלענדענינג'ס קאָקא-וויין, בין איך שמענדיג געווען
איבעראַשט פֿון זיין גוטע ווירקונג אויף דעם גוף און נערווען. עס איזט
אויך אַ זעלטענער מאָניק."

א האַלבע פלאש ווערט צוגעשיקט מיט דיא נעמען פֿון נאָהענסטע
אגענטען, קערידז בעזאָהלט ביים ערהאַלט פֿון 2/6 דורך

WM. GLENDENNING & SONS,

IMPORTERS OF SPECIAL WINES FOR INVALIDS,

NEWCASTLE-ON-TYNE.

גלענדענינג'ס בייף און מאלט וויין איז אַהנע
צווייפֿעל דיא בעסטע.

פ א ר ו א ד ט.

אום צו רעמען דאָס לעבען און צו פֿאַרהייטען דאָס געזונד פֿון
 טווענדער פֿרויען, צו רעמען דיא קינדער וואָס זיין געבאָרען פֿון
 טוידט אָדער קראַנקהייטען, צו בעלעהרען דיא יונגע פֿרוי וויא אַזוי
 זיא זאָל זיך בעגעהן אין דיא וויכטיגסטע פֿעריאָדע פֿון איהר לעבען
 אום איהר צו געבען אַ ריכטיגען בעגריף פֿון איהר צושטאַנד ויא
 זאָל ניט זיין אַזוי אונוויסענד איבער דיא זאַכען וואָס זיינען נונע צו
 איהר לעבען און געזונדט און איהר צו לערנען איהרע פֿאָליכטען
 אַלעס מוטער און פֿרוי, האָב איך בערעכענט דאָס בוך אָנצוצארייבען
 דיא בעלעהרונג וועגען דאָס געזונט איז נייטיג פֿאַר יעדען מאַן
 און פֿרוי, אָבער פֿיעל מעהרער פֿאַר דיא יונגע פֿרוי ווען זיא קומט
 אַריין אין אַ פֿעריאָדע וואָס איין אַנדער לעבען איז פֿאַרבונדען מיט
 איהרען, פֿאַר איהר איז דאָס קערפֿערליכע און גייסטיגע געזונט
 יעהר נייטיג און דאָך ויא פֿיעל מוטערס בריינגען אויף דער וועלט
 קראַנקע און שוואַכע קינדער וועלכע מווען שטאַרבען דורך דיא
 אונוויסענהייט פֿון דיא מוטערס, אין דיא נאַטור פֿון דיא אומוועקס-
 לונג וואָס קומט אויף איהר דורך דיא מאַנאַטען פֿון איהר שוואַנגערין.
 אונוויסענעייט אין זאַכען וואָס בעלאַנגט צום געזונד פֿאַרבייט
 דעם צימער פֿון אַ קינדבעט אין אַ קוואַל פֿון ליידען און צרות
 און מאַכט דיא נאַטירליכע פֿראַצעס וואָס איז זאָנסט לייכט און אָהן
 געפֿאַהר צו אַ סעריע פֿון קראַנקהייטען, יסורים און אָפֿט אויך געפֿאַהר.
 ויא פֿיעל פֿרויען שטאַרבען נאָך קינדבעט אין דער צייט וואָס
 זייערע איבערגעבענע מענער גראַטולירען זיך דאָס אַלעס געהט אָן
 אַמבעסטען, דאָס וואָלט זעמען אָדער קיין מאָהל טרעפֿען ווען דער
 מאַן, פֿרוי און נערס וואָלטען זיין פֿאַרוויכטיג מיט דיא געזעצען פֿון
 געזונדהייט, אזעלכע געזעצען וועלכע מען טאָר קיין מאָל ניט ברעכען.
 דיא אונשולדיגע קינד, דעם פֿאַטערס שטאַלץ און דיא מוטערס
 פֿרייד, דיא פֿרוכט פֿון פֿאַרהייראַטהע ליבע, פֿאַר וואָס זאָל דאָס
 געבאָרען ווערען צום ליידען? פֿרומע פֿריינד וועלען איינריידען אַז
 דאָס קינדס ליידען און טוידט איז אַזוי בעשערט פֿון הימעל, אָבער
 מיין טהייערער לעזער, דאָס איז דאָך ניט אַזוי, פֿון הימעל וואָלט
 מען קיין מאָהל ניט געפֿלאַגט אונשולדיגע קינדער, פֿאַר ויא דאָרף

דאס לעבען אימער זיין פֿארגעניגענד און ווען דאָס געפֿינט זיך
בייא דיא מוטערס ברוסט דארף דאָס זיין א מוסטער פֿון געוונטהייט
און אזוי וואָלט דאָס אויך געווען, ווען מען וואָלט זיך צו געהערט
צו דיא שטימע פֿון פֿארשטאנד און געפֿאלגט דיא געזעצען דער נאטור.
עס זיינען דאָ פֿיעלע פֿרויען וועלכע זיינען פֿאלקאם געזונט צו
הייראטמען, פֿעהיג צו טהאן יעדע שטוב ארבייט, וועלכע קאנען
זיין א פֿריידע אין דיא הויז פֿון יעדען אָרענטליכען מאַן, אָבער
וועלכע זיינען פֿהיוויש שוואַך און דארפֿען ריווקירען דאָס לעבען
ווען זייא ווערען מוטערס, דאָס איז א טהעמא איבער וועלכע פֿרויען
דארפֿען מעהרער נאָך דיינקען וויא זייא זיינען געוויינט צו טהון.
יעס! דיא מענער דארפֿען זיך אויך איבער דעם בעדיינקען, איבער
דעם וועל איך אין מיין בוך ריידען אויף איין איידעלע אַרט וויא מעג-
ליך, אויך איבער אנדערע פֿראגען וואָס האָבען צו טהון מיט'ן געזונט
פֿון דער פֿרוי, איבער וועלכע איך וויל מעהרער אָדער ווייניגער ריידען.
איך ווייס דאָס דיא מעהרסטע צאָהל פֿרויען ווילען טהון זייער
פֿפֿליכט אַלס פֿרויען און מוטערס, אָבער דיעזע פֿיעלפֿאַכע פֿפֿליכ-
טען קאנען נור ערפֿילט ווערען ווען דיא גרויסע אָבער איינפֿאַכע
געזעצען פֿון דער נאטור ווערען געהיט „וויסענשאַפֿט איז קראַפֿט“
צו געבען דיעזע נויטיגע וויסענשאַפֿט איז דאָ מיין ציעל, אויב דורך
דעם וועלען פֿרויען קריגען מעהרער גליק און בעססערין געזונט אין
דיעזע פֿעריאָדען פֿון לעבען, דאָן וועל איך מיך געפֿינען בעלוינט
פֿאַר מיין מיה.

דיעזער קליינער בוך איז אַרויס געגעבען געוואָרען נאָך דיא
עצה פֿון פֿיעלע פֿריינד וועלכע האָבען איטמער געהאט א האַרץ
פֿול מיט סימפּאַטי פֿיר דיא ליידענדע פֿרויען און קינדער, דיא
האָבען מיר געראַטמען איך זאָל אָנשרייבען א בוך וועלכען דע
גרעסטער צאָהל פֿון דיא פֿרויען זאָללען קאנען פֿארשטעהן און
פֿארקויפֿען דאָס פֿאַר א פֿרייז וועלכען דיא אַרימסטע פֿרויא זאָלל
קאנען בעהויפטען עס צו קויפֿען, איך האָב זיך אַלע מיה געגעבען
אזא בוך אָנצושרייבען, איך האָף דאָס מיין ארבייט זאָלל האָבען
איין ערפֿאָלג.

הענרי ארטהור אללבוטט.

א מתנה פֿיר מוטערס!

ט. ענגינגטאנס פארבעסערטע פארפאלהאמטע

פֿידינג באטל

אלס רעקאמענדירט ביא דר. דזשיימס ניווען,
מעדיקאל אפיסער אף העלטה פאר מאנטשעסטער.
דר. ה. א. אלבוט, לידו; און די מעדיקאל פראפעסיאן

דער פרייז איז נישט טהייער, נעמליך נור

6 פענס און 1 שילינג יעדע.

מען קען עס בעקומען ביא אלע קעמיסטס און
דרוגיסטס, אדער פֿוי דעם מאנופעקטשורער—

ט. ענגינגטאן, סארדזשיקאל ווארקס.

7 און 9 גראסווענאר סטריט, מאנטשעסטער.

דיא ריכטיגע באטל איז געטעמפט—

"T. Eggington's Graduated Feeding Bottle, Manchester."



געברעכטע!

פֿאר היילען

ט. ענגינגטאנס

גוטע ברוכבענדער
רעדזשיסטער.

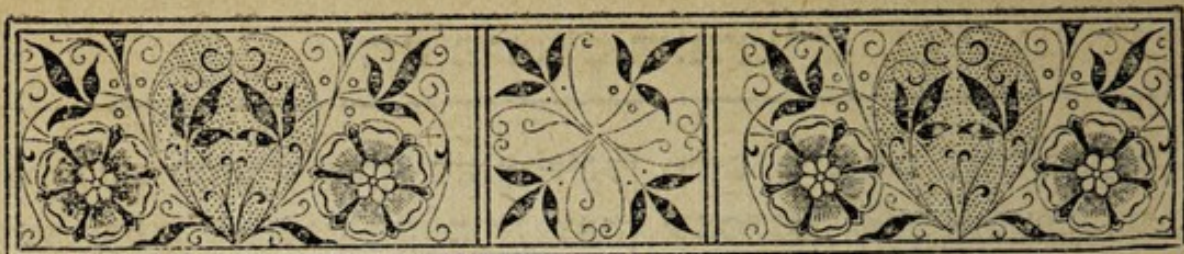
פֿערבעסערטע סופפארטס פֿיר
שוואכע רוקענס און פֿיס, אויך
קינסטליכע גליעדער, וועלכע
ווארען א גרויסער סוקסעס.



ליידים בעלטס, נומעלאסמענע זאקען, און זא ווייטער.

ברוכבענדער און סארדזשיקאל אפפלייאנס ווארקס:

7, and 9 Grosvenor St. London Rd., Manchester.



דיא פרויא'ס האנדבוך.

קאפיטעל 1.

צייכענס פון שוואנגער.

פון דיא ערשטע נאכט נאך דער הייראטה, קען זיך קיין פרויא אונטער דער עלטער פון 45 יאהר, ניט רעכנען אלס „זיכער" פון שוואנגערן, זיא קען צו יעדער צייט שוואנגער ווערען, אונד עס איז דאריבער נעטהיג פאר איהר דאס זיא זאל וויסען דיא צייכענס פון שווענגער'ן, איבערהויפט אין פאלל אויב דאס איז ביא איהר דער ערשטער מאהל. דיא בעקאנטשאפט מיט איהר צושטאנד קען איהר פון פיעלע קראנקהייטען פעהיעמען.

אזוי וויא דאס בוך איז איבערהויפט ארויס געגעבען פאר דיא פרויען פון דיא ארעמערע קלאססע, וויל איך דאריבער ניט אַנרײ-דען קיינע איבריגע זאכען, נור דיא ריכטיגע און גוט בעוואוסטע צייכענס אָדער סימפּטאָמען וועלכע זאָגען וויא אָן דאָס וויא געהען ווערען מוטערס.

איך וועל עראינערן דיא צייכענס פון שוואנגער אזוי עהנליך וויא מעגליך, וויא אזוי וויא ערשיינען אין אלע געוועהנליכע פעלע. דייעזע צייכענס, אָדער סימפּטאָמען, קען צומהיילט ווערען אין צווייא קלאסען, אינערליכע און אויסערליכע.

דיא אינערליכע סימפּטאָמען זיינען דיא ווערבע דיא פרויא אליין פיהלט אָדער ליידעט פון וויא, אזעלכע וויא דיא פעהאלטונג

פֿון דעם געוועהנליכען מאָנאטליכען פֿלוס, ניט גוט צו מאָרגענס,
דער לויפֿען שפיייעכץ פֿון מויל, צאהן שמערצען, איין אומוועקסלונג
אין דעם אפּעטיט און אַ גרויסער פֿערלאַנג צו עסען אַזעלכע זאַכען
וועלכע מווגען ניט צום מאָגען און אַ בעוועגונג. דיא אַלע צייכענס
קען זיך אַ פֿרויאַ אליין פֿאַרשטעלען, און דורך דיא סימפטאָמען
קען זיא אין מעהרערע פֿעללע דערקאַנען איהר צושטאַנד זאָגן
בעפֿאַר אַנדערע צייכענס ווייזען זיך וועלכע קענען צייגען אַ דאָק-
מאָר אָדער אַ הויבאַס דאָס דיא פֿרויאַ שוואַנגערט.

דיא אויסערליכע סימפטאָמען ווינען דיא, וועלכע קאַנען
ערקאַנט ווערען פֿון אַנדערע, אַזעלכע וויא דיא פֿאַרגרעסערונג פֿון
קערפּער, איין אומוועקסלונג אין דיא מאָאס און קאַליער פֿון דיא
בריסט, מילך אין דיא בריסט, דיא קלעפּ פֿון דאָס קינד'ס האַרץ
וואָס מען קאַנן הערען ווען מען לייגט צו דעם אויער צו דיא פֿרויאַ
בויך, דיא פֿאַרגרעסערונג פֿון דיא בלוט אָדערן אין דיא פֿיס און
אַנדערסוואו, אַ בלויער קאַליער אין דיא מוטער-שיידס דורכנאַנג
אין אַ פֿאַרענדערונג אין האַלדז, אין מויל פֿון דיא געבערמוטטער,
אויסער אַנדערע צייכענס וואָס קאַנן נור דערקאַנט ווערען, סיידען
פֿון אַ גוטען דאָקטאָר.

דיא אַבהאַלטונג פֿון דיא לויפֿע, אָדער דער מאָנאטליכער
פֿלוס, איז בעטראַכטעט בייא דאָס מעהרסטע פֿרויען אַלס איין
צייכען פֿון שוואַנגערין און אין געוועהנליכע פֿעללע איז דאָס איין
ריכטיגער סימפטאָם, דאָך ווינען דאָ אויסנאַמען דאס בייא יונג פֿאַר-
הייראַטע פֿרויען דיא פֿאַרהאַלטונג פֿון דיא מאָנאטליכע בלוט ריי-
ניגונג (דמי נדה) קאַנן טרעפֿען פֿאַר דריי אָדער פֿיער מאָנאטליכע
פּעריאָדען צוזאַמען מיט געשוילעכטס אין די בריסט און אַ פֿאַר-
גרעסערונג פֿון קערפּער און דאָך זאָל זיא ניט שוואַנגערין, דאָס
קומט געוועהנליך פֿון דיא אויפֿרעגונג וועלכע ווערט פֿון דיא ערשטע
געשלעכטס אומאַרמונג, מאַנכע מאַהל צו פֿיעל און צו שעדליך.
מאַנכע פֿרויען האָבען דיא פֿלוס אין דריי אָדער אין פֿיער מאָנאַט
אַרום נאָך דיא בעהעפֿטונג, מאַנכע אויך דורך דער גאַנצער צייט
פֿון שוואַנגערין. עס ווינען וויעדער דאָ פֿרויען בייא וועלכע דיא
מאָנאטליכע לויפֿע איז בייא וויא דאָ בלויז דאַנן ווען זיא שוואַנגערין.

איך מוז דאך זאגן דאס דיא לעצטע צוויי פעללע ווינען זעהר זעלטען, געוועהנליך אבער, ווען א פרוי בעמערקט איין אבהאלטונג אין דיא מאנאטליכע בלוט רייניגונג, — אויב אויף דעם איז קיין אנ-דער אורזאכע ניטא וויא א פערקעלטונג אונגעפעהר, — דאן קאן זיא וויסען פאר זיכער דאס זיא איז אריין אין א פערזאד פון שוואנגער, איבערהויפט אז זיא איז געווען אייניגע מאנאט פארהייראט און דיא פארהאלטונג האט ניט געטראפען.

איבעלקייט און ברעכען. מאנכע פרויען פאנגען אן צו פיהלען זיך שלעכט אין פיער אדער פינף טאג ארום נאך זייער עמפפאנגען (שוואנגער געווארען), וועהרענד אנדערע פרויען פיהלען זיך גאנץ געזונד ביז דיא ענדע פון דער פערטער וואך. איך האב זאגאר געזעהן פרויען וועלכע דורך דער גאנצער צייט פון זייער שוואנגערן ווינען וויא געווען פרייא פון ניט גומסקייט אדער איבל-קייט. וועניג פרויען אבער דרעהען זיך אויס ניט צו פיהלען אי-בעלקייט און ברעכען. דער ברעכען קומט געוועהנליך אין דער פריה מיטען אויפשטעהן פון בעט, און רופט זיך דעריבער דיא מארגענס שוואכקייט. — *Morning Sickness*. דיא מערקווירדיגקייט ארום דעם איז, דאס שטארקע געוונטע פרויען גיבען נור ארויס א שליימיגע זאך וויא דיא וויסל פון איין איי, וועהרענד דאס עססען בלייבט אין מאגען. אין דיא מעהרסטע פעללע קען דיא פרויא נאכן ברעכען עסען איהר פרישטיק מיטען בעסטען אפעטיט און זיין דעם גאנצען טאג פריש און געזונד. אין מאנכע פעללע אבער איז דער ברעכען און איבעלקייט פיעל שטארקער, און דאסס זיא זאל קיין עסען ניט קענען פערדייען. בייא מאנכע קען דאס זאגאר אנהאלטען דורך דער גאנצער צייט פון שוואנגערן. אין געוועהנליכע פעללע אבער הערט דער ברעכען און איבעלקייט אויף אין דער צוועלפטער וואך פון שוואנגערן.

א פרויא, דאריבער, וועלכע באמערקט א פעהרהאלטונג אין דיא מאנאטליכע בלוט רייניגונג און פיהלט דאס מארגענס שוואכ-קייט, מעג קוקען אויף איהר צושטאנד מיט געוויסער מאססען פון פערדאכט.

דיא אומוועקסלונג דער קאליער פון דיא
מוטערשייד דורכגאנג. דאס איז א זעהר פריהיגער
סימפטאם און אויך, זעהר א גוטער סימפטאם. דיא הויט וועלכע
בעלעגט דיא אינווייניגסטע זייט פון דיא מוטערשייד, איז ביי איין
אונפֿעהירראמע פֿרויא פֿון א ראָזע קאליער. גרייך נאָך'ן שווענגער
אערען, בעקומט דאָס אַ בלויען קאליער. מיט אַ קליינעם שפיגעל
און אַ גוטע ליכט קען דאָס דיא פֿרויא זעלבסט נאָך אַ ביסעל מיהע
באמערקען דעם קאליער. בעסער קען דאָס אַ צווייטע פֿרויא דער-
קענען גוט בעאכטענדיג. איך רעקאָמאָנדיער זעהר דיא פֿרויען
גוט אַכטונג צו געבען אויף'ן איינציגען און זיכערסטען צייכען פֿון
שווענגער. צוזאמען מיט'ן בלויען קאליער קען מען אויך באמער-
קען אַ מילך ווייסען קאליער אויף דיא האַלז פֿון דיא געבורמוטער.
לויפֿען שפיייעכץ פֿון מויל איז מאַנכע מאָהל דאָ
אין איין צייט, אָדער אין דיא אַנדערע דורך דיא צייט פֿון שוואַנג-
גערין, אָדער אַמאָהל אין דיא גאַנצע צייט, דאָס איז מאַנכע מאָהל
אזוי שטארק, אז אַ סך שפיייעכטס אָדער וואסער רינט אַרויס פֿון
מויל מאַנכע מאָהל אזוי פֿיעל, וויא אַ פיינט אין יעדערע פֿיער און
צוואַנציג שטונדען.

זעהר אַ וויכטיגע סימפטאָמע פֿון שוואַנגערין איז דאָ, וועלכע
יעדע אינטעליגענטע פֿרוי קאָנן אליין דערקאָנען, און דאָס איז וואָס
דער וַלס שלאָגט אין דיא זעלבע מאָאָס אויב זיא שטעהט, ויצט
אָדער ליגט. איהר פאָזיציאָן פֿון שטעהן אָדער ויצען, ענדערט ניט
דעם גאַנג פֿון פולס, וועהרענד בייא ניט אַ שוואַנגערע פֿרוי ווערט
דער פולס קלאַפען לאַנגזאַמער ווען זיא ליגט און גיכער ווען זיא
שטעהט, דיא קלעפֿ פֿון פולס קאָנן מען שטענדיג צעהלען דורך'ן
צודריקען עטוואָס מיט דיא ערשטע צווייא פֿינגער אין דעם אָרם
וואו דער דאָקטאָר פֿיהלט דעם פולס (*). דורך'ן קוקען אויף דיא
ווייזערס פֿון אַ וויגער איין מינוט און אין דער זעלבער צייט ציילען

(*) דיא קלעפֿ פֿון פולס קען מען אימער פֿיהלען אונגעפֿעהר איין אינטש
העכער פֿון דעם וואָרצל פֿון דעם גראָבען פֿינגער און אונגעפֿעהר אַ האַלבע
פֿון דעם דרויסענדיגען זייט פֿון דעם געלוינק.

דיא קלעפ פֿון דעם פולס וויא פֿיעל מאָהל ער שלאָגט אין אַ מינוט וועט מען דאָנן גוט קאָנען צעהלען, דאָנן קאָן מען זעהן אויב דער זעלבער צאָהל איז דאָ ליגענדיג וויא שטעהענדיג.

דיא בלוט אָדערן פֿון דיא פֿיס פֿאָרגרעסערן זיך אָפֿט, און ווערען אָנגעשוואָלען אָדער אויסגעדעהנט און פֿונאַנדער געצויגען. בייא פֿיעלע פֿרויען איז דאָס איינע פֿון דיא בעסטע צייכענס פֿון שוואַנגער. מאַנכע מאָל קענען זיך געפֿינען מערידען וועלכע זאָלען זיין ניט נור אונאַנגענעהם, נור זאָלען אויך גוט וויי טהון.

צאָהן שמערצען איז איינע פֿון דיא ביטערסטע סימפּטאָמען פֿון שוואַנגערן. מאַנכע פֿרויען פֿערליערען איינעם אָדער מעהרערע פֿון זייערע צייהנער, דורך דער צייט פֿון טראָגען ביז דיא ענטבינג-זונג פֿינדעט שטאַט. דאָס איז ניט פראַקטיש צו לאָזען זיך ציהען אַ צאָהן וועהרענד דער צייט פֿון שוואַנגערן ווייל דיא אויפֿרעגונג פֿון דיא נערווען קען פֿעראורזאָכען אַ מיסגעבורט (נפֿר).

אַ מערקווירדיגען אַפעטיט פֿיר אונעסבאַרע זאַכען, געפֿינט מען צו דאָס אַפֿעקטעט מעהרערע שוואַנגערע פֿרויען.

דיא אויבען אויסגעזעכענטע סימפּטאָמען, איבערהויפט אויב מעהרערע פֿון זייא טרעפֿען צוזאַמען, אָדער קומען איינע נאָך דיא אַנדערע, קענען אַ פֿרויא פֿערויכערען דאָס זיא געהט אַ מוטטער זערען.

אויב איינער דיא אויבען דערמאָנטע צייכענס, ווייזען זיך אויך אַנדערע, מעהר זיכטבאַרע צייכענס, דאָן קאָן מעהר קיין צווייפֿעל בלייבען אַז זיא שוואַנגערט. דיא אַנדערע צייכענס ווייזען איין אומ-ענדערונג אין דיא בריסטען און דיא פֿאַר-גרעסערונג פֿון קערפֿער.

דיא בריסטען פֿאַנגען אָן פֿולל צו ווערען אונגעפֿעהר אין דעם צווייטען מאָנאַט, זייא ווערען פֿולל און ווייך, און אָפֿט הערט זיך וויא דיא אָדערן קלאַפען אין זייא, דיא אָדערן ווערדען פֿולל מיט בלוט, מאַנכעס מאָהל זעהען זייא אויס וויא גוועזענע אָדער גע-שוויעריג, דיא וואַרצלען ווערען ווייך און אָפֿט ווייזט זיך דורך זייא מילך. אויב נור איין טראָפֿען אפילו קען דורך זייא אַרויס געהן, דאָן איז דאָס דער זיכערסטער צייכען אַז דיא פֿרויא שוואַנגערט,

דיא צירקעלם ארום דיא וואַרצלען ווערען דאן טונקעלער אין דעם קאליער.

דער בויך פֿאַנגט ניט אָן גרעססער צו ווערען ביז דיא ענדע פֿון פֿירטען מאָנאַט. פֿאַר דיעזער צייט, דיא מוטערלייב אַראָפּהייב-גענדיג, מאַכט דעם קערפּער אויסזעהן פֿלאַכער וויא געוועהנליך. פֿון דעם פֿינפֿטען מאָנאַט פֿאַנגט דער בויך אָן צו ווערען העכער, און ביז דעם ניינטען מאָנאַט דערגרייכט דיא מוטערלייב ביינאַה צו דעם שפיץ פֿון ברוסט ביין און דער נאָפּעל ווערט מעהר און מעהר אַרויס געשטופּט.

בעוועגונג, דאָס איז אַ זאך וואָס איינפֿאַכע פֿרויען האָל-טען פֿיר אַ וויכטיגקייט. וויא גלויבען דאָס דיא בעוועגונג אין קער-פער ארום דיא ענדע פֿון פֿיערטען מאָנאַט, קומט דערפֿון, וואָס דאָס קינד ווערט דאן לעבענדיג, דאָס איז אָבער אַ ווילדעד אירר-טהום. דאָס קינד איז לעבענדיג פֿון דעם מאָמענט דער עמפֿאַנג-גונג (שוואַנגער ווערען), דאָס איז איבערהויפּט אַ גרויסער צווייפֿעל אויב דיא בעוועגונג וואָס דיא פֿרויא פֿיהלט אין בויך, איז דאָס וואָס דאָס קינד בעוועגט זיך. דאָקטוירים זיינען אין דער מיינונג, דאָס דיא בעוועגונג קומט דערפֿון וואָס דיא מוטער לייב בעוועגט זיך און געהט אַרויף, וואָס דאָס קומט געוועהנליך אויס אין דיא ענדע פֿון פֿיערטען מאָנאַט. אָבער וואָס דיא אורזאַכע פֿון דיא בע-וועגונג וואָל ניט זיין, דאָס איז אָבער אַ צייכען פֿון שוואַנגערן.

דיעזע זיינען דיא צייכנס אויף וועלכע אַ פֿרוי קאָן זיך פֿאַר-לאָזען, אַללע אויף אַ מאָהל קאָן איהר מאַכען זיכער פֿון איהר צושטאַנד. וואָל אָבער זיין בלוז איינע פֿון דיא צייכענס, דיא פֿאַר-האַלטונג פֿון דיא בלוט, דיא אַנפֿיללונג פֿון דיא בריסט, צאָהן שמערצען, אָדער איין אומוועקסלונג אין אַפעטיט, וואָלט איך דאָך דיא פֿרוי ראַטהען זיא וואָל אַכטונג געבען אויף איהר געזונד און וואָל זיך צוגרייטען צו ווערען אַ מוטטער.

שפעטער צו ווייזען זיך אַבסאָלוטע צייכענס, נאָך וועלכע קיין צווייפֿעל קאָן מעהר ניט בלייבען, דאָך מאַכע פֿון דיא צייכענס קאָן נור ווערען ערקאַנט פֿון אַר דאָקטאָר. און איך וואָלט יעדע פֿרוי ראַטהען זיא וואָל אַ דאָקטאָר פֿרעגען אזוי פֿריה וויא זיא

בעמערקט וואָס, און אויב זיא האָט אַ צווייפֿעל, זאָל זיא ויך לאָזען
 בעזוכען פֿון אַ דאָקטאָר אין פֿאָלגען זיין עצה.
 עס איז אימער דער בעסטער פלאן פֿאַר אַ פֿרוי צו פֿרעגען
 אַ דאָקטאָר אזוי גיך וויא זיא האָט דעם מינדעסטען פֿאַרדאכט אויב
 זיא שוואַנגערט, ווייל אויב זיא בעשמעלט איהם צו איהר ענטבינג-
 זונג, דאָן איז ער שטענדיג געגרייט צו העלפֿען מיט ראטה ביז
 דער צייט פֿון דיא ענטבינדונג. ער נעמט אויך אַ גרויסע אינטערעס
 אין איהר צושטאנד און קאָן איהר אימער ראטהען וועגען איהר
 געזונד דורך דיא גאנצע קריטישע צייט פֿון איהר שוואַנגערין.
 איך וואָלט יונג פֿאַרהייראטהע פֿרויען ראטהען זייא זאָללען
 דעם קאפיטעל אויפֿמערקזאם לעזען, ווייל זייא ווינען אַם מייסטען
 אומבעקאנט מיט דיא זאכען און ווינען אָפֿט צו שעמעדיג צו פֿרע-
 גען זייערע פֿאַרהייראטהע שכנים וועגען אויסקינפֿטע. מוטטערס
 דארפֿען אָנוואַגען זייערע טעכטער און בעקאנט מאַכען מיט אללע
 געבעהרונגס פֿונקציאָנען. לידער אָבער טהוען זייא דאָס זעהר זעל-
 טען און זייער אָפֿט דאָריבער איז דיא יונגע פֿרוי'ס גליק און געזונד
 פֿאַרלאָרען דורך דיא נאָרדישע נאכלעסיגקייט.

קאפיטעל 2.

וויא אזוי צו פֿערהיטען דאס געזונד אין דיא צייט פֿון
 שוואַנגערין.

אַ פֿרוי וועלכע וויל האָבען אַ לייכטע ענטבינדונג, אויפֿשטעהן
 געזונד נאכהער, און אויך האָבען אַ פֿיינע און געזונטע קינד, דארף
 זיא זעהר פֿאַרויכטיג זיין מיט איהר געזונד, דורך דיא צייט פֿון דיא
 ניין מאָנאט פֿון שוואַנגערין.

אייניגע איינפֿאַכע אָנצייגונגען וויא אזוי זיא זאָלל רעגולירען
 איהר אלטעגליכען לעבען און וויא אזוי זיא זאָל בעהאנדלען איהרע
 איינפֿאַכע שמערצען פֿון איהר שוואַנגערונגס צושטאנד וועלען געוויס
 ניט זיין אַבעריג אין דעם קאפיטעל.

אזוי גיך וויא א פרויא גלויבט דאס ויא שוואנגערט, דארף ויא גלייך אנפאנגען זארגען זיך איבער איהר געזונד, און זאל זעהן זיך אויסהימען פון געוויסע אונזארגנוגען וועלכע קענען טרעפֿלען אין איהר קערפער. יעדע פרויא מיט איין איינפֿאכען פֿערשטאנד וועט קיין שווידיגקייט ניט געפֿינען אין היידען אליין איהרע איינפֿאכע טראַבלס. געוועהנליך אויב עס טרעפֿט איהר א זאך וואָס ויא האָט ניט גענוג צומרויען צו זיך אליין וויא אַרום דעם צו געהן, זאל ויא נעהמען דיא ראטה פֿון א דאָקטאָר. דער שוואנגערן אליין איז ניט מעהר וויא איין איינפֿאכע נאטירליכע זאך, און קיין פרויא דארף דערפֿאר קיין מורא ניט האָבען, אויב ויא גיט נור גוט אכטונג אָף זיך.

נאָהרונג, רוהע, פֿרישע לופט, און גוט אכטונג געבען אָף דיא אינגעווייט. דאָס איז דיא הויפט זאכען אָף וואָס דיא פרויא דארף אכטונג געבען.

נאָהרונג. דיא ערשטע זאך מוז איך זאָגען דאָסס יעדע אלקאהאָל (שאַרפֿע געטראַנק) דארף דיא שוואנגערע פרויא אויס-מידען. איך מיינ צו זאָגען דאָס יעדע פרויא בייא וועמען עס איז טהייער איהר געזונד, און דער געזונד פֿון איהר אונגעבאָרענעם קינד, דארף ניט אָנהייערען קיינע וויין, ביער, פאָרטער אָדער ספיריט. דיא אלע זאכען ווינען העכסט געפֿעהרליך. א שוואנגערע פרוי מוז דורך און דורך זיין א מיטאָטל, און אונטער קיינע אומ-שטענדען דארף ויא נעהמען אלקאהאָל אין מויל.

איהר עסען דארף זיין איינפֿאך, אָבער נאָרהאָפֿט. דאָס דארף בעשטעהן פֿון געבראָטענע פֿלייש איין מאָל אין טאָג. קאלב פֿלייש אָדער אזוי רייך צוגעריכטעטע עסענווארג איז ניט איבעריגסט גוט. א סך זאלץ אין פֿלייש און אין גרינצייג איז געזונד פֿיר דיא בלוט. סייגא (ז) סאָרט גרויפֿען וואָס ווערט געמאַכט פֿון דיא האַרץ פֿון דיא פֿאלם בוימער), אָדער רייז פּוּדינג געמאַכט מיט מילך אָדער געדעמפֿטע פֿרוכט מיט ברויט איז גוט. א גוט אויסגעקאָכטער פֿעטער פּוּדינג, אז ער איז נור לייכט, איז ער זעהר נאָהרבאַר און קען פֿארנעמען דעם אָרט פֿון פֿלייש. פֿיש געקאָכטע, אָדער גע-פֿרייטע, קען פֿערשטאַרקען דיא נערווען סיסטעמע. דאָס קען אויך

העלפֿען דיא געוואקס פֿון דאָס קינד אין איהר קערפּער. מ׳הייא און קאָפּע דאָרף קיין מאָל נישט געטרונקען ווערען צו דיזער צייט: ביידע שמערן דיא פֿערדייאונג פֿון דיא פֿלייש וועלכע זיא עסט. וואָסער איז דער בעסטער און געזונטסטער געטראַנק נאָך דינגער. דאָס וואָסער זאָל זיין געשמאלירט אויב מעגליך. אין הייזער וואו פֿרישע פֿלייש אלע טאָג איז אַ זאך שווער צו דערגרייכען, וואָללט איך ראַטהען אַ פעני פּאָקעט פֿון עדוואַרדס דעזיקייטעד זופּפּ—*Edward's Desiccated Soup*. דאָס קען מאַכען אַ גרויסאַרטיגע טעלער זופּ נאָהרהאַפּט און אנגענעהם, דאָס איז פֿלייש און גרינ-צייג צוזאַמען. דאָס קען מען בעקומען בייא יעדען גראָסער.

ברעקפּאַסט און טייא דאָרף בעשמעהן פֿון טייא, קאָפּע אָדער קאָקא מיט ברויט און פּומער און פֿילייכט אַ לייכט געקאָכטע איי. אַ שטיקעל פֿעטע פֿלייש פֿאַר ברעקפּאַסט קען מאַכען אַ גוטטען אפּעטיט. דאָ לאָמיר וואַרנען מיינע לעזער, דאָס קיין פֿרויא קען נישט זיין געזונד וועלכע נוצט אַ סך טייא אָדער קאָפּע. (*) מעהר נישט וויא איין קאָפי טייא אָדער קאָפּע העלפּט אָף העלפּט מיט מילך דאָרף גענוצט ווערען צו ברעקפּאַסט אָדער סאַפּער. קאָקא איזט פֿיעל געזונטער פֿיר שוואַנגערע פֿרויען צו ניצען אין דער פֿריה און אין אבענד. ווען דאָס איז געקאָכט מיט מילך איז עס זעהר נאָהרהאַפּט. איך וואָלט גיכער רעקאָמענדירען דיא קאָקא וועלכע ווערט גיכער אויפֿגעלעזט (צוגעהט). דיא קאָקא איז געוועהנליך ריינער און איז נישט צומישט.

ברוידט דאָרף זיין אלטע, פֿרישע פֿאַרדאַרבט דעם פֿאַרדייען, ריינע ווייסע ברוידט איז דאָס בעסטע פֿאַר שוואַנגערע פֿרויען, דאָס האַרט דיא אינגעווייט אין אָרדענונג און גיט צו מעהרער קרעפֿטען צו דיא בלוט און צו דיא נערווען, אויסער וואָס דאָס העלפּט צו דיא געוואקס פֿון דאָס קינד, קען און פּומער איז בעסטער אויס צו מיידען.

(*) דיידעסטיוו טהעע וועלכע ווערט צוגעגרייט פֿון דיא אוניווערסאַל טהע קאָפּפּ, 100 קאָרפּאָריישאָן סט, מאַנשעסטער, מאַכט אַ גוטע געטראַנק, און איז אין גאַנצען ריין פֿון דיא שעדליכע אייגענשאַפֿטען וועלכע געפֿינען זיך אין גע-וועהנדיכען טהעע.

שווערע זאכען צו סאפער איז אומגעוונד, א קאפי קאקא מיט
מיט טרוקענע ברויט אדער געקאכטע מילך און ברויט אדער
האבער מעל קאשע איז דיא בעסטע שפייז פאר'ן אווענר. א סך
גוטע מילך אויב מען קען דאס קריגען איז זעהר גוט, צייטיגע
פֿרוכט רויע אדער געקאכטערהייט שארעט קיין מאהל ניט.

פֿאר א גוטען ברעקפֿעסט ווייס איך ניט קיין בעסטערע זאך
וויא אמעלער, פֿון גוט געקאכטע האבערנע אדער ווייצענע מעל
זופ קאשע. ביידע, האבערנע אדער ווייצענע מעל דארפֿען געקאכט
ווערען צום וועניגסטען צווייא שטונדען איידער זייא ווערען פֿאר-
דייריך, אום אויס צו מיידען דיא שווייגקייט פֿון דעם לאנגען קא-
כען, וואלט איך ראטהען דאס וואס מען רופֿט די אמעריקאן סיריאלס
A.B.C. Cereals. דאס איז ווייסע ווייץ און האבער, וועלכע ווערען
רעכט געקאכט פֿאר'ן פאקען און נור צוואנציג מינוט איז נייטיג
דאס מען זאל קאנען מאכען א גוטען ברעקפֿעסט פֿון דעם, דיזע
סיריאלס איז צו בעקוממען צו צוויי פֿונטיגע פעקלעך פֿון דיא פֿרייז
פֿון צעהן פענס דאס פעקל, דאס איז צו בעקוממען בייא יעדע
גראסער. מען קאן אויך מאכען א פֿיעל ביליגערע געריכט, נעהמענ-
דיג צוריענעס ווייץ און אריין שטעלען איבער נאכט אין א רעכט
הייסען אויווען, א ביסעל פראקטיק קאנן אויס לערנען דיא מאָאָס
וואסער וואס מען זאל דערצו צו מישען אום צו מאכען דערפֿון
איין אויסגעצייכענטען ברעקפֿעסט.

א פֿרויא וועלכע זאל היעמען צוא האבען איהרע ברעקפֿעסט
פֿון דיא אויבען בעשריעבענע זופ קאשעס, וועט זעלטען ליידען
וועלכע שמערצען דורך דער צייט פֿון שוואנגערן.

ווייצענע מעהל איז בעסטער פֿאר דיא פֿרויען וועלכע האבען
ווייניג עקסערסיוו, האבערנע מעהל פֿאר דיא וואס האבען א סך.
דיא „פֿרייס פֿוד“ צוריסונג איז אויך זעהר גוט, ווייל זיא ענט-
האלט אין זיך דיא אייגענשאפטען וועלכע זיינען נעטהיג צו דיא
געביידע פֿון דעם קערפֿער. פייסמרי (פאשטעטין בעקערייען) איז
בעסער אויס צו מיידען.

ק ל י י ד ע ר. עס איז דורכאויס נעטהיג דאס איין שוואנגערע
פֿרויא זאל ניטצען פֿלאנעלנע (דורכאויס פֿון וואָלל) אונטער קליי-

דער. דיא אַרבעט פֿון דיא אונטערזעכט זאָל גרייכען ביז דיא הענד געליינקע, אונד דיא אונטער הויזען זאָלען גרייכען ניעדריגער פֿון דיא קניע. וואָללענע אונטער קליידער זיינען רעקאָמאָדירט, ווייל דאָס פֿערהיעט דיא סיסטעמע פֿון קערפּער פֿון אַ פֿלעצליכע אומ-וועקסעלונג פֿון היץ און קעלט. ווען מען טראָגט וואָלענע פֿלאַנעל אויף'ן קערפּער, איז מען זיכער דאָס מען וועט זיך אזוי גיך נישט צוקיהלען, און פֿיעלע שלעכטע זאכען קען מען דורך דעם אויס-מיידען. דיא הויט אליין ווערט אויך דאָבייא אויפֿגערייזט אונד דיא בלוט בעוועגט זיך גיכער איבער דיא אויבערפֿלעכע פֿון קערפּער. אַ פֿלעצליכע פֿאַרקעלטונג איז נישט אזוי גיך מעגליך צו טרייבען דיא בלוט אין דיא אינעווייניגסטע אָרגאנען פֿון קערפּער, דאָס מען פֿיעלע שלעכטע זאכען פֿערמיידען.

קאָרסעטען דאַרף נישט גענוצט ווערדען דורך דיא צייט פֿון שוואַנגערן, איבערהויפט אין דיא שפעטערע מאָנאַטען, ווייל זייא שטעהרען דאָס לויפֿען פֿון דעם בלוט און דאָס אַטהעמען. דיא געשמריקטע קאָרסעטען פֿון דיא נאָטעד קאָרסעטס קאָמפּאָני אין נאָטינגהאַם, זיינען בעססער, ווייל זייא אונטערהאַלטען דעם קער-פער אָהנע אירגענד וועלכע דריקונג.

נאָך'ן פֿינפֿטען מאָנאַט איז זעהר ראַטהוואָס פֿאַר אַ פֿרויאַ צו נוצען אַ קערפּער באַנדאַזש, אום דער קערפּער זאָל אונטערשטיצט ווערען און זאָל נישט לאָזען דיא געבעהר. מוטער פֿאללען צוא פֿיעל אויף אַרויס. אַ וועלכע באַנדאַזשען איז גוט ווען זייא ווערן געמאַכט פֿון פֿלאַנעל, אָדער פֿון זאָקען שטאָף—איז נאָך בעססער, ווייל דיא זיינען עלאַסטיש און גיבען זיך נאָך וויא פֿיעל מען דאַרף, דאָס דאַרף זיין צום שפּילעווען פֿון הינטען פֿאַר דיא וועלכע קענען עס בעהויפטען. איך וואָלט שטאַרק רעקאָמאָדירט „האַמבלי'ס פער-פֿעקשיאָן אַדזאַסטיבל ביינדער“, וועלכע מען קען בעקומען בייא מיסיס האַמבלי, 2 טרעלאַויני ראָד, בריסטאָל, פֿאַר דעם פּרייז פֿון 16/6, קערדז פֿרייאַ.

Mrs. Hambley, 2, Trelawney Road, Bristol.

דיעזע באַנדאַזשען האָבען געוויסע פֿאַרציגע וואָס אַנדערע האָבען נישט, זייא פֿיטען יעדע פֿיגור מאָגערע און פֿוללע. ווען מען

טהומ דאָס אָן, געהען וויא קיין מאָהל פֿון אָרט ניט אַראָפּ אונד
ווינען זעהר אנגענעהם צום טראָגען. וויא ווינען אויך דיא בעסטע
בעלטס וועלכע ווינען נוצליך צום טראָגען נאָך דער ענטבינדונג,
ווייל דעם דריקונג פֿון וויא קען מען אָפּשטעללען וויא מען ווילל.
עס איז זעהר פראַקטיש פֿאַר יעדע פֿרויא צו בעקומען אַ זעלכען.
עס ווינען אויך דאָ פֿערשיעדענע באַנדאזשען אין דיא דרוגיסט
שאַפּס.

דיא אנדערע קליידער דארפֿען זיין אזוי לויז וויא מעגליך, אזוי
אז דיא בעוועגונגען פֿון קערפּער זאָללען זיין פֿרייא. דיא בעסטע
אויבער קלייד איז אַ געשמריקטער קארדיגאן דזשאַקעט, וועלכע
קליידער אָבער עס ווערען גענוצט. איך וואָלט אימער ראַטהען אז
זייא זאָללען זיין פֿון וואָלל און זאָלען זיין אזוי לויז וויא מעגליך.

בעוועגונג און רוה. אַ געוונטע פֿרויא דארף
ניט פֿערנאָכלעסיגען איהרע הויז-ווירטהשאַפּט צוליעב דעם שוואַנ-
גערן. דיא אַקטיווע בעשעפֿטיגונג פֿון קערפּער און זעעלע איז זעהר
נעמליך צו פֿערהיעטען דאָס געזונדהייט.

הייבען שווערע זאכען אָדער אַרום שלעפֿען אַ זעלכע פֿון איין
אָרט אויף אַנדערען, זאָלל אַ שוואַנגערע פֿרויא אויסמיידען, ווייל
א זעלכע זאכען קענען פֿעראורזאכען אַ מיסגעבורט (נפל).

געוועהנליכע עקסערסיז איז דאָגעגען זעהר גוט און נאָמה-
ווענדיג, אונד יעדע שוואַנגערע פֿרויא דארף זעהן יעדען טאָג זיך
דורך צו געהן ווייניגסטענס אויף איין שטונדע אום צוא שעפֿפֿען
פֿרישע לופֿט.

אין מיטען טאָג נאָך דינער איז גוט אַ פּאָר שטונדען רוה
אויף אַ פּאַ אָדער אין בעט, געוועהנליך אויב דיא אומשטענדען
ערלויבען. פֿריה צו בעט געהן און אַכט אָדער ניין שטונדען רוה
פֿון דיא פֿרוי האָבען יעדע נאָכט.

פֿרישע לופֿט אָהן אַ דראַפֿט דארף ווערען אָנגעהאלטען אין
דיא בעד רום אומבעדינגט, דער פֿייער פֿלייס דארף ניט ווערען צו
געמאַכט, אַ שטראָם פֿון לופֿט דארף אימער זיין פֿון דיא טהיר
פֿון דיא בעד רום און דעם קוימען, דיא בעט דארף געוועהנליך
שטעהן וואו קאלטע לופֿט קאָן גיט צו קוממען, אַ בילליגען און

גומען ווענטעלייטאָר איז גוט איין צו פֿיקסען אין דיא בעד רום, אַ ועלכער קאָן ווערען געמאַכט פֿון אַ ברעט איין ליינג מיט דיא ברייט פֿון פֿענסטער, ויא דאָרף זיין 3 אינשעס ברייט און צו גע- שלאָגען אונטען צו דיא פֿריים פֿון פֿענסטער אזוי אז דער אונטער- סטעק האַלבער פֿענסטער שטעלט זיך אויף דעם אַרויף, דאָס לאָזט איין אָרט פֿאַר דיא לופֿט אַריין צו קוממען צווישען דיא ביידע האַלבע ווינדווים, פֿרישע לופֿט קומט דאָן אַריין דורך'ן פֿענסטער און געהט אַרויס דורך'ן קוימען, אזוי איז דיא רום ווינטעלייטער אָהנע דעם מינדעסטען צוג.

קיין געז אָדער פֿאַרזאַפֿין דאָרף ביא נאָכט ברענען אין דיא בעד רום, ביידע — געז און פֿאַרזאַפֿין — פֿאַרדאָרבען שטאַרק דיא לופֿט, אויב דער וועטער איז קאַלט אָדער פֿייכט איז גוט צו מאַכען אַ קליינעם פֿייער, אַ פֿייער העלפֿט אויך דיא רייניגונג פֿון דיא לופֿט, מען דאָרף נור אַכטונג געבען דאָס דער קוימען זאָלל נישט רויכערען.

אַ שוואַנגערע פֿרוי סיידען אז ויא האָט גענוג פֿרישע לופֿט צום אַטהעמען, זאָנסט ווערט דיא בלוט אומריין, איהר געזונד וועט דאָן שטאַרק ליידען און איהר אונגעבאָרענע קינד ווערט קראַנק נאָך איידער עס דערוועהט דיא ליכטיגע וועלט.

אַכטונג געבען אויף דיא אינגעווייט, דאָס איז זעהר אַ וויכטיגע זאַך, ויא דאָרף'ן קיין מאָהל נישט זיין פֿאַרשטאַפֿט אויב ויא זיינען אזוי אַ לאַנגע צייט, קאָן דאָס פֿאַראַורזאָכען אַ שווערע ענטבינדונג, אויסער אנדערע קראַנקהייטען.

אַ פֿרוי וועלכע איז נאָטירליך האַרט לייביג, וואָלט איך איהר ראַטהן זיא זאָל זיך זעהן צו רעגולירען דורך עססען, זיא זאָל עסען אַ סך מעהל שפּיז און פֿרוכט געקאָכטע, אויב דאָס העלפֿט נישט זאָלל זיא זעהן איינפֿאַכע מעדיצין צו בענוצען, איינע פֿון דיא בעסטע מעדיצינען צו דעם איז צוזאַמענגעמישטע ליקרעס פֿאָדער פֿון וועלכע אַ טהעע לעפֿעל זאָל גענומען ווערען יעדעס מאָהל פֿאַר'ן שלאָף אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער, אַ פּאָאָר עסס-לעפֿעל ריינעם ביימאָויל געהמען פֿאַר'ן שלאָף איז אויך אין מעהרערע פֿערלע גאַנץ גוט, בוים אויל איז וויכערער וויא ריזין אויל ווייל

דאס רייצט ניט אויף דיא געדערס, איינפאכע עפסאם סאלט וואלט
 איך ניט רעקאמאנדירט, דיא וואס קאנען בעהויפטען דעם עקספענס
 פון א האלבע קרוין קאנען ניט קריגען קיין בעסערע זאך וויא דיא
 מאגאנעזיע צוגריימונג — משאנטיד זיידליך דאס איז צו בעקוממען
 ביא אללע כעמיסטס, איינע אדער צוויי טהעע לעפעל יעדען
 מארגען אויף'ן נישטערין הארצען, ויא זאל דאס נעהמען אין איין
 קליינע גלאז וואססער, דאס שמענדיג נעהמענדיג קאן היטען דיא
 געדערס אין בעסטען ארדענונג דורך דיא צייט פון שוואנגערין און
 זאל אויך רייניגען דאס בלוט, א באטל קאנן ויין גענוג אויף דרייא
 אדער פיער וואכען נעהמענדיג דאס יעדען טאג. פרוכט: וויא פייגען,
 טייטלען, ראזינקעס און צייטיגע עפפעל איז זעהר גוט צום מאגען
 אויב דאס אלעס העלפט ניט דארף א קריסטיר געמאכט ווערען
 פון זייף מיט וואססער און אונגעפעהר איין אָנץ בויס אויל אריין
 געמישט דאס דארף געמאכט ווערען צוויי אדער דרייא מאהל
 א וואך אדער מעהרער אזא קריסטיר דארף געמאכט ווערען אין
 דער פריה. א היגגינסאנס ענעמא שפריצער (סרין) זאל ויך געפינען
 אין יעדע הויז, א פרוי קאנן דאס מאכען אליין מיט א ביסעל
 פראקטיק.

עס איז ניט איבעריג אויסצורעכנען עטליכע פון דיא אונאָרד-
 נונגען פון וועלכע פרויען ליידען אַפט אין דיא צייט פון שוואנגערן
 און אויסצורעכנען דיא בעסטע מיטלען וועלכע עס דארפֿען גיברויכט
 ווערען. געוועהנליך נור דיא איינפאכסטע זאכען וואס א פרויא
 קען ויך אליין בעהאנדלען. אויב עטוואס ערנסטעס טרעפט, אדער
 דיא הויז מעדיצינען העלפֿען ניט, דאן מוז זיא אונבעדינגט שיקען
 נאך א דאקטאר.

נאך אנאנדיגער ברעכען. אויב מען זאל דאס פֿער-
 נאכלעסיגען, קען דאס פֿערדארבען דיא קרעפטען פון קערפער און
 ברענגען גאנץ ערנסטע אונאָרדנונגען. דאס קען אויך פֿעראורזאכען
 א מיסגעבורט. דאס מוז דעריבער אונבעדינגט פֿערהאלטען ווערען.
 עטוואס *Oxalate of cerium* וועלכע מען קען בעקומען פון יעדען
 קעמיסט איז דערצו דיא בעסטע מעדיצין, אזוי פֿיעל וויא פֿיעל עס
 קען ויך אָנשיטען אָף א טריפעני ביט איז דיא געוועהנליכע דאָזע.

דאָס דאַרף מען נעהמען צומישט מיט אַ ביסעל וואַסער דריי אָדער פֿיער מאל אין טאָג. דאָס האָט געוועהנליך זעהר אַ גוטע ווירקונג. אַ סך רוהע אָף אַ סאָפֿע איז אויך גוט. אויב דער ברעכען איז שטאַרק, אויב דאָס אלעס זאָל ניט העלפֿען, זאָל מען זיך בעססער בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

דייעריא (לויז לייב) קען שטענדיג אויפֿגעהאַלטען ווערען דורך רעגולירען דאָס עסען. דיא שפייז דאַרף בעשטעהן פֿון פֿייל-וואַרצל, סייגא (מעהל פֿון פֿאלם וואַרצלען), טאָפּיאָקא און קאָקא. זיא זאָל אויסמיידען בראַנדי, עסען אַ סך געזאַלצענע זאַכען. אויב דאָס העלפֿט ניט, דאַרף מען איין נעהמען פֿינף טראָפענס לאַודאָנוס דריי אָדער פֿיער מאל אַ טאָג, אויך טרינקען קאַלך וואַסער גע-מישט מיט מילך. איך האָב אויסגעפֿונען דאָס *Ingluvin* צו זעהן קערנער דאָזעס איין מאל אין דריי שטונדען, איז איין אויסגעציי-כענטע מעדיצין אין פֿיעלע פֿעללע ביי וועלכע ברעכען און דייעריא קומען צוזאַמען מיטען שוואַנגערן. דאָס קען מען נעהמען צומישט מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מירך.

פֿערהאַלטונג קען מען איבערקומען דורך דיא אָבען אויס גערעכענטע מיטלען. אים פֿאַלל אז זיא העלפֿען ניט וואָללט איך ראַטהען דעם פֿאַלגענדען מיקסשור, וועלכען מען קען מאַכען ביי יעדען קעמיסט—

Fluid Extract Cascara Sagrada,
Simple Syrup,
Water of each 1 oz. Mix.

פֿון דעם זאָל מען נעהמען אַ טהעע לעפֿעל דריי אָדער פֿיער מאל אין טאָג.

אַ טהעע לעפֿעל גליצערין אין אַ קריסטיר יעדען מאָרגען איז אויך זעהר אַ גוטער מיטעל צו פֿערהאַלטונג.

שפייזעכץ פֿון מויל. דאָס קען מען אויסהיילען דורך איין אויסצוג פֿון מאיר (איין אַרט גומיא וואָס ווערט בענוצט צו מעדיצין) צוזאַמען מיט קאַלטע וואַסער. אַ טהעע לעפֿעל פֿון דעם אַריין געמישט אין אַ גלאָז קאַלטע וואַסער איז דיא ריכטיגע מאַס צו שווענקען דעם מויל.

אויב מערירדען איז שטארק, וואל מען דאס זעהן אויס צו
ווארעמען. א שמירונג פון גאלס און אפיוס צו בענוצען אין דער
פריה און אבענד קען זיין גאנץ גוט. א דאזע אין דער פריה
פון ברימסטאן (סירקע) און צוקער סיראפ קען א מאל פֿעהריטען
דיא מערירדען וואלען ניט געבען צו פֿיעל טראבל. דיא טשאנדיר
סיידליץ וואל מען היטען צו געהמען אדער א דאזע פון קאסקארא
סאגראדא מיקסטשור וועלכע איז דערמאנט אבען ווען מען וואל
געהמען 2 אדער 3 מאהל טעגליך וועט דיא מערירדען איינהאלטען.
צא הנשמערען קען מען העלפען מיט'ן ארויף לאזען
א טראפפען קארבאליק עקסיד אויף'ן שלעכטען צאָהן, אדער אין
נאנצען איהם בעשמיערען אין דעם גומען ארום מיט איין קליינע
הארענע בערשטעל מיט א מיקסטשור פֿון יאד און אקאניט. דיזער
מיקסטשור איז פאיוואן, מען דארף ויך זעהר היעטען אום ניט
אראפ צו שלינגען דער פֿון. קיין צאָהן דארף ניט געצויגען ווערן
דורך דער צייט פֿון שוואנגערן אָהן דיא עצה פֿון א דאקטאר, און
דאן וואל מען דאס ערשט מאכען נאך דעם איינפֿלוס פֿון נייטרא
אקסיד גאז, אזוי אז אויס צו מידען שמערצען און דיא צוטרײס-
לונג פֿון דיא סיסטעמע. איך ווייס פֿיעלע מיסגעבורטס וואס זיינען
געווען דיא פֿאלגען פֿון ציהען א צאָהן. א צוואנציגסטעל אויפֿלעזונג
פֿון קאקאין וועלכע מען קריעגט ביא יעדען כעמיסט איז גוט צו
בעשמיערען דעם שלעכטען צאָהן. דאס קען דיא פֿרויא אריין טוהן.
דער וועה-טאָג הערט דאפֿאן גלייך אויף. עס איז דא א קליינע
שפּריץ מאשינקע, אויסגעפֿינען פֿון דר. מיללער און ווערט פֿער-
קויפֿט איבעראל דורך וועלכע דיא קאקאין אויפֿלעזונג ווערט אויף'ן
צאָהן ארויף געלאזען. דאס איז אבער זעהר קאסטבאר, מען קריגט
דאס ניט ווייניגער אלס 10 שילינג און 6 פענס.

געאוראלדיא (נערווען שמערצען) אין קאפּף און אי
דאס געזיכט, איז דאס פראקטישטע צוא צו לייגען דערצו טרוקענע
הייסע פֿלענעלס, א קאן אָף מענטהאל, וועלכען מען קריגט ביא
יעדען קעמיסט, איינרייכען דערמיט דעם אָרט וואס עס טהוט וועה;
וועט א סך דיא שמערצען פֿארלייכטערין, אויב ניט צוגעהמען דעם
יועהטאָג אין גאנצען, דיא נייע מענטהאל פֿלאסטערס זיינען אויך

גאנץ גוט. קיין אויפרייצענדע זאך זאל מען נישט ניצען צו נערווען שמערצען. זאכען צום בערוהיגען אזעלכע וויא לאדאָנוס, קראַראַדיין און עהנליכע, דארף מען נישט נעהמען סידען א דאָקטאָר פֿאַראַר-דערט דאָס.

צום הויט וועלכער פלאגט מאַנכע מאָהל אין דיא לעצטע 3 מאָנאַט פֿון שוואַנגערין. זאל מען נעהמען ליינסיד מהעע, שפּאַ-נישע זאַפֿט לאַסאינדזשעס, אָדער ציהען שטיקלאַך פֿון גום-אַראַביק. א מהעע לעפֿעל גליצערין, דרייא אָדער פֿיער מאָהל טעגליך איז איין אויס געצייכענטע מעדיצינען. טערעכען אָדער קאָניאַק לאַס-אינדזשעס (איין אפּאָטהעקערסער ארטיקל) איז אויך גוט איין צו ציהען.

אויב אין וועלכע צייט דורך'ן שוואַנגערן קומט אַן מאַסקייט אָדער אונמאַכט, זאל מען דיא פֿרוי לאָזען אויף א זאַפֿט אָדער אין בעט צורוח אויף א שמונדע אָדער צווייא, צוואַנציג אָדער דרייסיג טראָפענס פֿון סאַל וואַלאַטייל און א ביסעל וואַססער איז דיא בעסטע מעדיצין.

ווייס קייט אויב איבערפֿליסיג קאָנן פֿיעל מאָהל געוויסע שמערצען פֿאַראורזאכען און אויפֿרייצען דיא אויסערע ווימען פֿון דיא געבורטה, דאָס זאָל מען וואַשען מיט לעבליכע וואַססער און ווינאָליא זייף, דאָס קאָנן פֿאַרגרינגערין דיא אויפֿרייצונג.

אין פֿאלל ווען קרעץ שיטען זיך אויס אַרום דיא געבורטה, זאל מען וואַשען וויא אויבען בעשריבען, אויך באַדען אין א בלייא אָבוואַשונג, דיא אָבוואַשונג איז געמאַכט פֿון אויף געלייזטע צוואַנציג גריינס, *Acetate of lead* און א פיינט וואַססער, דאָס העלפֿט אפילו דאָנן ווען אנדערע מיטלען האָבען נישט געלונגען.

א שוואַנגערע פֿרויא דארף דורך אויס נישט געהן דאָ וואו עס געפֿינען זיך אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, אזעלכע וויא מאָזלען, פּאָ-קען, סקאַרלעט, פֿיבער, אָדער טיפֿאָיד פֿיבער, ווייל זיא קען זעהר לייכט אַנעמען זיך איינע פֿון דיזע קראַנקהייטען, און אין אזעלכע פֿעללע איז א מיסגעבורט אַזוי גוט וויא זיכער. דיא פֿרויא אליין ריזיקירט מיט איהר לעבען, אַנעמענדיג זיך איינע פֿון דיזע קראַנק-

הייטען. זיא זאל אויך זעהן וויא ווייט מעגליך אויסצומיידען שכנים וואָס שמעהען אין פֿערבינדונג מיט אנגעגריפֿענע הייזער.

אויב א פֿרויא בעפֿאר דעם אָנפֿאַנג פֿון זיבעטען מאָנאַט פֿון שוואַנגערן ווערט אָנגעלאָפֿען מיט בלוט, און ליידעט פֿון אונטער-שמע שמערצען, איז זיא אָהן צווייפֿעל אין געפֿאהר פֿון איין אונ-צייטיגע געבורט, אָדער מיסגעבורט. אויב דיזעלבע צייכענס טרעפֿען נאָך דעם אָנפֿאַנג פֿון דעם זיבעטען מאָנאַט, איין אונצייטיגע קינדסנויטהען (צוקינד געהן) וועט דאָן שטאַטפֿינדען.

איך מוז דא אָנמערקען דאָס אַ קינד וועלכע ווערט געבאָרען פֿאר דעם אָנפֿאַנג פֿון דעם זיבעטען מאָנאַט קען ניט לעבען. אויב נאָך דעם זיבעטען מאָנאַט, קען דאָס לעבען אַז מען זאל זיך וועגן דעם אַ סך מיה געבען.

אַ פֿרויא וועלכע איז אין געפֿאהר פֿון אַ מיסגעבורט (נפל) אָדער איין אונצייטיגע געבורט, זאל גלייך שיקען נאָך אַ דאָקטאָר. זיא מוז גלייך געהן צו בעט, און ערוואַרטען רוהיג ביז ער קומט. זיא וואָלט טהון פראַקטיש אַז זיא זאל נעהמען אונגעפֿעהר צעהן טראָפענס לאודאָנוס אין קאַלטע וואַסער. אַלע איהרע עסען זאלל זיין קאַלטע. וואָס לייכטער איהר שפּייז איז אַלעס בעסער איז פֿיר איהר. אויב זיא בלוטעט צו פֿיעל זאל מען געברויכען טוך אויס-געדרייט אין קאַלטע וואַסער צום אונטערשמען טהייל פֿון קערפֿער. קיין שאַרפֿע געטראַנק זאל זיא ניט נעהמען ווייל דאָס פֿערשטאַרקט דעם געהן פֿון דיא בלוט.

מאָנכע פֿרויען בעטראַכטען אַ לייכטע מיסגעבורט אַלס איין קלייניגקייט. דאָס איז אָבער נאָריש. אויב אַ פֿרויא וועלכע האָט געהאַט אַ מיסגעבורט, רוהט זיך ניט גוט אויס און געהט גלייך אַראָב פֿון געלעגער, דאָן איז זיא אין געפֿאהר אַריין צו אַ געהן אין אַ געפֿעהרליכע קראַנקהייט, וויא איין ענצינדונג אין דיא געבער מוטער, אָדער דאָסזעלבע זאל אַראָב פֿון אַרט. זיא שמעהט אויך אין געפֿאהר צו האָבען אַ בלוט פֿערגיפֿטונג. אַ פֿרויא דעריבער וואָס האָט געהאַט אַ מיסגעבורט זאל זיך אין גאַנצען איבערגעבען אין דיא הענד פֿון אַ דאָקטאָר און פֿאַלגען אַלעס וואָס ער הייסט.

אנדערע אונאָרדנונגען פֿון שוואַנגערן טאָר קיין פֿרויאַ ניט פֿרובירען צו היילען אליין, נאר זאָל זיך בעסער בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר אזוי גיך וויא זיא געפֿינט אויס דאָס עטוואָס איז ניט וויא עס האָט געדאַרפֿט זיין.

דורך דיא צייט פֿון שוואַנגערן זאָל אַ פֿרויאַ אויסמיידען אזוי ווייט וויא מעגליך יעדע זאַך וואָס איז ניט אַנגענעהם, איבערהויפּט אויסמיידען צוקוקען אָפּ איבעראַשענדע אָרער אזוי אונגעווענהליכע סצענען. זיא זאָל היטען איהר געדאַנקען פֿון יעדע זאַרג און טראָבל. דאָס איז אונבעדינגט נייטיג אויב זיא וויל האָבען אַ געזונטע קינד.

קאפיטעל 3.

דיא צייכענס גראדען און דיא בעהאנדלונג פון קינד וועהען.

דיא צייט קומט ענדליך אָן, ווען אַ קינד (מעהר אָדער וועניגער אונגעדולדיג ערוואַרטעט) דאַרף געבאָרען ווערען אויף דער וועלט. דיא לאַנג פֿאַרהייראַטהע פֿרוי — דיא מוטטער פֿון עטליכע קינדער — בעזאָרגט זיך ניט אזוי שטאַרק וועגען דיא קוממענדע ענטבינדונג איבערהויפּט אויב איהרע פֿריהערדיגע ענטבינדונגען זיינען געווען לייכטע, דאָס איז דיא יונגע פֿרוי וועלכע שוואַנגערט מיט איהר ערשטע קינד, וועלכע ציטערט פֿאַר דיא צייט וואָס זיא וועט דאַרפֿען געהן אין בעט, יעדע זאַך איז איהר פֿרעמד, זיא שמעלט זיך פֿאַר דאָס זיא וועט ריידען פֿיעל מעהר אַלס זיא ליידעט אין דער ווירקליכקייט, איהר אונזיסענהייט פֿאַראורזאַכט איהר דיא שרעקע-ניס, אַ ריכטיגע געזונטע פֿרוי האָט ווירקליך גאָר נישט פֿאַר וואָס צו פֿירכטען, אויב דיא צייט פֿון שוואַנגערן איז געווען גוט פֿאַר-בראַכט אין אַכטונג געבען אויף זיך אליין, וועט דיא ענטבינדונג קיין צופֿיעל שמערצען ניט פֿאַראורזאַכען.

דאָס איז מיין ציעל אין דעם קאפיטעל אויס צו רעכענען דיא צייכענס פֿון וועלכע אַ פֿרוי קאָנן דערקאַנען ווען דיא קינד וועה (חבלי לידה) פֿאַנגט אָן און זאָגען איהר וואָס זיא זאָלל טהון ביז

דער דאקטאָר קומט אָן, אויס צו רעכענען דיא גראדען פֿון קינד-
וועה און זאָגען איהר וויא זיא זאָלל העלפֿען דעם דאקטאָר דורך
דער צייט וואָס ער אַטענדעט איהר, אַזעלכע בעלעהרונג רעכען
איך, קאָנן זיין פֿון דיא גרעסטע נוצען צו יעדערע יונג פֿאַרהיי-
ראטהע פֿרויא.

קינדוועה פֿאַנגט זיך איממער אָן אין דיא ענדע פֿון דעם
ניינטען מאָנאַט נאָך'ן עמפֿאַנגען, (שוואַנגער ווערען) אויב אַ פֿרוי
זעהלט אָב פֿערציג וואָכען, אָדער 280 טעג פֿון דיא צייט פֿון איהר
לעצטען מאָנאַטליכען פֿלוסס, דאַנן קאָנן זיא גוט אויס רעכענען
דיא צייט פֿון איהר ענטבינדונג, אום צו געבען איין עקזאַמפֿל—
אויב איהר לעצטע פֿלוס איז געווען דעם ערשטען יאַנואַרי דאָן
זאָל דיא ענטבינדונג אָנפֿאַנגען אונגעפֿעהר דעם 8-טען אָקטאָבער,
דאָס הייסט פֿערציג וואָכען, 280 טעג אָדער ניין מאָנאַט מיט איין
וואָך.

צווייא וואָכען אָדער עטוואָס מעהר איידער דיא ענטבינדונג
פֿאַנגט אָן, הייבט דער קערפֿער עטוואָס אָן צו ווערען קלענער,
דיא אורזאכע דערפֿון איז ווייל דיא געבעהרמוטער פֿאַנגט אָן
אַרונטער צו געהן, דער אַטהעמען ווערט לייכטער ווייל דיא גע-
בעהרמוטער געהט אַרונטער און פרעסט ניט אַזוי פֿיעל דיא לונגען
דיא פֿרוי אַליין קאָנן דאַנן אַרום געהן מיט וועניגער מיה וויא
פֿריהער, דערפֿאַר וואָס דיא געבעהרמוטער געהט אַרונטער און
קוועטשט אָן דעם פענכער אין דעם נידעריגערן מהייל פֿון דיא
אינגעווייט, ווערט דיא לוסט אָב צו שלאָגען וואַססער אָפֿטער,
אויך מאַכע מאָהל לויז לייב, דאָס אייגענטליך איז ניט שלעכט,
ווייל דאָס רייניגט אָב דיא אינגעווייט און מאַכט אַרט פֿאַר דיא
קאָפּ פֿון דעם קינד דורך צו געהן אין דיא לעצטע שטופֿע פֿון דיא
קינדוועה.

אויב קיין לויז-לייב איז נישט אין דיא לעצטע צווייא וואָכען
פֿון שוואַנגערן זאָלל איין אָפֿפֿיהרונגס מיטטעל אָפֿט גענומען ווערן,
דיא אָפֿפֿיהרונג מיטלען וועלכע זיינען דערמאָנט אין דעם לעצטען
קאָפיטעל זיינען דיא בעסטע, ווייסע מאַגאַנעזיע זאָל מען אויסמיידען

ווייל דאָס פֿאַרשפּאַרט דיא אונטערסטע געדערס און פֿאַרהאַרטעוועט
אזוי, אז עס קאָנן הינדערן דיא געבורטה פֿון דעם קינדס קאָפּף.
אייניגע טעג פֿאַר דיא ענטבינדונג פֿיהלט מען מאַנכע אונט-
טערסטע ווייטאַקען, און מאַנכע מאָהל געהט אויך עטוואָס בלוט
דעווע. איבערפֿלייצונג פֿון בלוט הייסט „דיא ערשיינונג“, מען זאָל
ניט צעגערן און גלייך שיקען נאָך א דאָקטאָר, דיא שמערצען און
דיא „ערשיינונג“ פֿאַרלאַנגען דורך אויס ווין הילפֿע.

א פֿרוי זאָלל וויססען דאָס עס גיעבט צווייערלייא שמערצען
ריכטיגע און פֿאַלשע.

דיא פֿאַלשע שמערצען קומען ניט אין א געשמעלטע צייט. —
זייא קומען געוועהנליך אָן אין דעם פֿאַרנט פֿון קערפּער. דעווע
שמערצען קומען אָפֿט פֿון מאַגען וואָס ער איז ניט אין אָרדענונג,
אָדער פֿון עסען זאָכען וועלכע זיינען ניט פֿערדייט געוואָרען. דער
בעסטער מיטעל אויסצומיידען דיא שמערצען איז צו נעהמען איין
אָפֿפֿיהרונגס מיטעל און זיך היטען מיטען עסען. איך ווייס פֿעלע
וואו דיא שמערצען האָבען געטראָפֿען פֿיעלע וואָכען בעפֿאַר דער
ענטבינדונג. דערפֿאַר איז ניטאָ וואָס זיך צו שרעקען.

דיא ריכטיגע שמערצען זיינען דער צייכען דאָס דער
צוקינד געהן האָט אָנגעפֿאַנגען. דיא שמערצען קומען אין שמענ-
דיגע צייטען. זייא זיינען לייכט פֿון אָנפֿאַנג, ווערען נאָכהער
שטאַרקער, און הערען מיט אַמאָל אויף. מען פֿיהלט זייא אין רוקען
און געהען אַרונטער ביז דעם נידעריגען טהייל פֿון קערפּער. א
זעלכע שמערצען, צוזאַמען מיט דיא „ערשיינונג“, וויזען דעם ריכ-
טיגען אָנפֿאַנג פֿון דער ענטבינדונג.

געפֿינענדיג זיך אין דעם צושטאַנד פֿון ענטבינדונג, דאַרף זיך
דיא פֿרוי ניט דערשרעקען, נור זאָל זעהן וויא ווייט מעגליך זיך
האַלטען רוהיג. דער מאַן זאָלל אוועק געשיקט ווערען נאָך דעם
דאָקטאָר און דיא נערס, און עס איז איבריג צו זאָלען דאָס וויא
דאַרפֿען זיין ענגידושד פֿון פֿריהער. פֿיר דיא וועלכע קענען עס
בעהויפטען וואָלט איך ראַמעהען דאָס דיא נערס זאָל זיין אין שטוב
צום וועניגסטען צווייא וואָכען פֿאַר דער ענטבינדונג. דיא נערס
איז דאָן פֿערטיג פֿיר אלעס וואָס עס קען זיך מאַכען. אויב מעגליך

ואל מען נעהמען א געלערנטע נערס, וועלכע ווייס וויא ארום צוא
 געהן ארום אזעלכע זאכען. מען דארף אָבער גוט אכטונג געבען
 דאָס ויא זאל נישט קומען פֿון איין אָרט וואו אַנשטעקענדע קראַנק-
 הייטען געפֿינען זיך. ויא זאל אויך נישט וואָהנען צו ווייט אַוועק.
 אויב דער וועטער איז קאלט אָדער נאָס, דאָן מוז מען מאַכען
 א פֿייער אין דיא בעד רום. יעדע זאך מוז זיין פֿאַרטיג צום האַנד
 פֿיר דיא נערס, און עס איז גוט פֿיר דער פֿרויא אליין, אויב ויא
 קען, ויא זאל זיך בעשעפֿטיגען אין אַנגרייטען אַדעס וואָס מען קען
 נור דאַרפֿען.

דיא זאכען וואָס עס איז דאָ אַנגעגרייטען זיינען: בייביעס
 קלאָטהס, מיכלעך, א קאליקא באַנד אין וועלכער מען דארף דאָס
 קינד ארום וויקלען גלייך נאָך'ן האָבען, סייפֿטי פינס, א שטיק מאַ-
 קינטאש (א שטיק טוך וואָס קען נישט דורכגעגעצט ווערען) אָדער
 בעסער דערפֿון איז האַרטמאַן'ס סאַניטאַרי וואוד וואול לייליכער,
 אויס צוא שפּרייטען אויף'ן בעט, אויף וועלכען דיא פֿרויא ליעגט
 א לאַנגער צוואַממען געדורעהטער האַנדטוך, א באַטטעל קאָנדייט-
 פֿלויד, א שטיק קאַרבאָליק טואלעט זייף, א שטיקעל געשפּוננענע
 וואָלל (פֿון וועלכע דער דאָקטאָר מאַכט דיא באַנד צו צובינדען
 דעם קינד'ס נאָפֿעל שטור, גלייך וויא ער ווערט געבוירען) א גרויסע
 נישט קיין שאַרפֿע שעהר און א ביססעל וואַזאלין אָדער קאָלד קרים
 אין א פֿערפֿיומע פֿלאַש, מען דארף אויך אַנגרייטען א גרויסען
 פֿלאַנעל איינצו וויקלען דאָס קינד גלייך וויא עס ווערט געבאָרען.
 דיא קלאָטהס, פֿלאַנעלס, נעפֿקינס און באַנד דארף זיין אויף
 געהאַנגען ביים פֿייער אום ויא זאללען אימער זיין וואַרם ווען מען
 דארף ויא.

הייסע און קאלטע וואַסער דארף זיין נאָהענט צו דער האַנד.
 פֿאַר דעם דאָקטאָר דארף זיין אַנגעגרייט א דואג און א שיססעל
 וואַסער דיא הענד צו וואַשען. דיא קאַרבאָליק זייף מוז אויך זיין
 אונטער'ן האַנד. א ריינער האַנדטוך דארף זיין אַנגעגרייט פֿיר דעם
 דאָקטאָר אליין. דיא וואַזאלין אָדער קאָלד קרים מוז אויך זיין נאָ-
 הענט צום האַנד.

דיא נערס דארף נישט דערזעהלען דיא קינדבעמאָרין פֿון פֿעלע וואו עס האָט זיך שלעכט איינגעגעבען, זיא דארף זעהן צו האלטען איהר פאָזיציענט אזוי פֿרעהליך און אויפֿגעלייגט וויל מעגליך. דער פֿרויא'ס מאַן און שכנים דארפֿען זיך אין רום נישט געפֿינען, אויסער דעם דאָקטאָר אונד דיא נערס דארף נישט ערלויבט זיין אַריין צווא קוממען.

האָבענדיג אללעס פֿערטיג וואָל דיא פֿרויא גאָר נישט טוהן נור וואַרמען ביז דער דאָקטאָר קומט, דאָן וואָל זיא זיך אין גאנצען איבערגעבען צו איהם אין דיא הענד, פֿאַרלאָזענדיג זיך אויף איהם וויל אויף דעם איינציגען פֿריינד פֿאַר דיעזער צייט.

עס איז ווערטה צו דערמאָנען דאָס דיא ענטבינדונג איז צווא טהיילט אין 3 שטופֿען. יעדערע פֿון זיא איז אַ טריט ווייטער צום געוויינלעך.

אין דיא ערשטע שטופֿע, דיא מויל פֿון דער געבערמוטער נישט זיך נאָך אזוי פֿיעל אום דורך צו לאָזען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד דורך צו געהן דורך דיא מוטערשיידס דורכגאנג. דיעזע שטופֿע ענדיגט זיך מיט דער אויפֿפלאַצונג פֿון אַ פּוביר וואַסער, אין וועלכע דאָס קינד ליגט אין בויך. אין דיא צווייטע שטופֿע איז דאָס קינד געטריבען דורכען דורכגאנג ביז ער געהט דורך דיא אויסערע עפֿ-נונגען פֿון דיא געבערטס אָרגאנען. דיא דריטע שטופֿע איז דער אַרויסגאנג פֿון דיא נאָך-געבורטס.

לאָמיר זיך יעצט פֿאַרשטעלען דאָס דיא ענטבינדונג האָט זיך אָנגעפֿאַנגען, און דאָס דער דאָקטאָר איז שוין געקומען. ער וועט צום ערשטען עטוואָס פֿאַנאָדער פֿרעגען וועגען דאָס געזונד, דעם צושטאַנד פֿון דיא געדערים און וואָס פֿיר שמערצען דיא קראַנקע פֿיהלט. דיא פֿרויא דארף איהם יעדע זאך ענטפֿערן און קיין זאך נישט פרובירען פֿאַרבאָהאלטען. ער וועט נאָכהער הייסען דער פֿרוי זיא וואָל זיך לאָזען עקזאמענירען. זיא בעדארף עס נישט ענטזאָגען, ווייל דיא אונטערזוכונג איז העכסט נייטיג. דורך דעם קען דער דאָקטאָר וויסען וויל דיא ענטבינדונג וועט צוגעהן.

דורך דער צייט פֿון דער אונטערזוכונג דארף דיא פֿרויא ליגען אָפּ איהר לינקען זייט, מיטען רוקען צום רעכטען זייט פֿון בעט.

איהר קאפף און שולטערן דארפֿען זיין נידעריג, איהרע פֿיס אונד קניע אויסגעצויגען. דער דאָקטאָר, ויצענדיג אין דיא רעכטע זייט פֿון בעט, האָבענדיג איינגעשמירט זיינע הענט אין וועזלין אָדער קאָלד קרים, וועט דיא פֿרויא פֿרעגן וואו און ווען עס טהוט איהר וועה. ווען דיא שמערצען קומען אָן, וועט דער דאָקטאָר ארונטער טהון זיין האַנד אונטערן דעקע צווישען דעם הינטערטהייל, מיט זיין פֿינגער אין דורכגאַנג צו דריקענדיג ביז ער דערגרייכט דיא געבערמוטער. האָבענדיג געמאַכט אַ ריכטיגע אונטערזוכונג, איז ער אין אַ צושטאַנד ריכטיג צו זאָגען וואו דאָס קינד געפֿינט זיך, און וויא ווייט דיא ענטבינדונג איז פֿאַרטגעשריטען. דיא אונטער-זוכונג איז ניט שמערצליך.

אויב דיא ענטבינדונג איז נאָך אין דער ערשטער שטופֿע, וועט פֿיר'ן דאָקטאָר ניט זיין נייטיג צו עקזאמענירען צו אָפֿט. דיא פֿרוי מעג דאן אויפֿשמעהן פֿון בעט, אַרום געהן איבערן שטוב, אָדער ויצען אָפֿ אַ טשער. זיא קען עסען לייכטע זאַכען וויא וואַרעמע מילך, ביף טהעע, אָדער טהעע און מילך. מאַנכע מאָהל קוממט ברעכען אויך אין דיוער פֿעריאָדע, אָבער דאָס איז זעער גוט, ווייל דאָס ציהט אויס דעם מויל פֿון דער געבערמוטער. אויב אָבער דער ברעכען איז צו שטאַרק, זאָל זיא נעמען עטוואָס סאָדא וואַסער. קיין בראַנדי אָבער זאָל מען ניט בענוצען.

אויב דער דאָקטאָר האָט אויסגעפֿונען דאָס דיא מויל פֿון דיא געבערמוטער האָט זיך ניט אויסגעצויגען גענוג, מוז ער פֿערבלייבען. ער מען אוועק אָפֿ אַ שטונדע אָדער צווייא אויב ער וואָהנט דאָביי. אין דיא צווישען צייט זאָל מען דיא בעט צורעכט מאַכען. אַ מאַקינטאש (אַ טוך וועלכע ווערט ניט דורך גענעצט) זאָלל זיין איבער דעם פֿאַרשפֿרייט, אויף דעם איז גוט איבער צו שפֿרייטען ווייסע ליילעכער, אַזוי אז דאָס וואָס געהט פֿון דיא פֿרוי אַרויס זאָל דיא בעט געוואַנד ניט איינפֿלעקען, דער מאַקינטאש ליילאך זאָלל זיין אַ נייער, וועלכער איז ביז אַהער ניט געניצט געוואָרען, אויב אַזעלכע איז ניט צו קריגען זאָלל מען נעהמען גרויסע בויגענס ברוינע פֿאַפֿיער געשמירטע מיט פֿעך, אָדער איינפֿאַכע אויך קלאָטה, האַרטמאַנס סאַניטאַרי וואוד וואול ליילאך איז דאָס בעסטע, ווייל

ער געהמט אין ווי אללעס אריין און נאכהער קאָן מען איהם פֿאַרברענען.

דיא פֿרוי מעג ווין אָנגעמאָהן אין איהרע געוועהנליכע זאכען דורך דיא צייט פֿון דיא ערשטע שמופֿע אויב זיא וויל, איך וואָלט איהר אָכער ראַטהען זיא וואָלט זיך אויסטהון איידער דיא שמערצען קוממען אָן זיא דארף אויף זיך קיין יאָך נישט האָבען אויסער איהר נאכט דרעסס און א פֿלעגעל אונטער ראָק, שוהם און זאָקען וואָלט זיא האָבען אָנגעמאָהן, אויב זיא געהט אַרום מעג זיא אַרויף געהמען א שאלל אויף דיא פֿלייצעס, דער האָבען אין דיא זאכען וועלכע מען טראָגט דורך'ן טאָג איז א שמוציגע געוואָהנהייט און דאָס הינדערט דיא לעצטע שמופֿע פֿון דיא ענטבינדונג, אויסער וואָס דאָס שמערט דעם דאָקטאָר אין ווין אונטערווכען, דיא זאכען וויינען אויך אין וועג ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען.

אויב דיא שמערצען וויינען צו שטארק דורך דיא צייט פֿון דיא ערשטע שמופֿע, וואָלט זיך דיא פֿרויא אָנשפּאַרען אָן דיא פֿוס פֿון בעט אָדער אָן דיא פֿלייצע פֿון א שטוהל, ביז דיא שמערצען געהן פֿאַרבייא.

מאָכע אלטע פֿרויען גלויבען דאָס דיא שמערצען אין דיא ערשטע שמופֿע טהוט קיין גוטעס נישט, וויא הייסען דאָריבער דיא פֿרוי זיא וואָלט איינהאלטען איהר אַטהעם שטארק אַרונטער, דאָס איז זעהר א שלעכטע עצה, דיא צו פֿיעלע אָנשטריינגונגען מאַטערן דיא פֿרוי צופֿיעל אָב און פֿאַרציהען דיא ענטבינדונג וועהרענד וויא בריינגען קיינע נוצען נישט.

דיא ערשטע שמופֿע פֿון ענטבינדונג קאָן געדויערן פֿון צוויי ביז יעקס און אַמאָהל ביז אכט שטונדען. ווען דיא מויל פֿון דיא געבעהרמוטטער האָט זיך אויסגעצויגען אזוי פֿיעל אז דער קאָפּ פֿון דאָס קינד וואָלט קאָנען דורכגעהן דיא מוטטערשיידס דורכגאַנג, פֿיהלט זיך דיא מוטטער דאָן קאלט און טרייסלענד, אויב דער דאָקטאָר איז דערבייא נישטאָ מוז מען גלייך נאָך איהם שיקען דיא פֿרוי וואָלט גלייך אריין געהן אין בעט, עטוואָס הייסע טהעע וואָלט איהר דאָן ערוואַרעמען און ערקוויקען.

אזוי גיך וויא דיא פֿרוי איז אין בעט, מאַכט דער דאָקטאָר גיין אַנדער אונטערווכונג און אויב ער געפֿינט אויס דאָס דער

„יואסער בלאז“ איז נאך גאנץ, וועט ער מיט'ן נאָגעל פֿון פֿינגער אויפֿרייסען דעם בלאָז וואָס וואסער געפֿינט זיך, דיא וואסער פֿליהט דאָן אַרויס מיט האַסט, דיא פֿרוי דאַרף זיך דעפֿאַר ניט דערשרעקן.

דער קאָפּ פֿון דאָס קינד קומט יעצט אַריין אין דעם דורכ-גאָנג פֿון דיא מוטטער שייד, דיא שמערצען ווערען יעצט אָפֿטער אונד שטאַרקער. דאָס קען מען פֿערגרינגערן דורך דעם צוזאַמען-געדריעהטען האַנדטוך, צוגעבונדען פֿאַר איין זייט צו דיא פֿיססעל פֿון בעט אָן דער רעכטער זייט און דורך דער צייט פֿון דיא שמער-צען, זאָל זיא מיט דיא פֿיס דריקען צו דעם אונטערסטען ווינקעל פֿון בעט צום רעכטען האַנד, אַראָפּ שלעפענדיג אויפֿ'ן האַנד-טוך. זיא דאַרף איינהאַלטען דעם אַטהעם וועהרענד דער צייט פֿון דיא שמערצען און זיך היעטען ניט צו שרייען.

אַ פֿרויא קען דאָס פֿאַרטראָגען דורך אָפֿציהען מיעף דעם אַטהעם אונד נאָכהער זיך איינהאַלטען.

אייניגע מינוטען רוהע צווישען דיא שמערצען גיעבט מאַנכעס מאָהל נייע קרעפֿטען.

קרעמפֿע אין דיא פֿיס קען אַוועק געהן דורך רייבען. שמערצען אין רוקען קען אָפֿט לייכטער ווערען דאָדורך וואָס דיא נערס זאָל אויך דעם אָרט צו דריקען. פֿיעלע פֿרויען גלייכען אַז דיא נערס זאָלל זייא דעם רוקען צודריקען וועהרענד דער צייט פֿון דיא שמערצען. דער קאָפּף געהט אַרונטער מיעפֿער און מיפֿער, דיא שמערצען פֿאַרגרעסערן זיך און, ענדליך, דער קאָפּף פֿון דאָס קינד איז אַרויס געשטופֿט דורך דיא אויסערע זייט אין דער וועלט אַריין. דער לעצטער שטופֿע פֿעראַורזאַכט דער מוטטער אויס צוא שרייען, ווייל דיא לעצטע שמערצען האָבען דערגרייכט דעם העכ-סטען גראַד. דער לעצטער געשרייא פֿעראַורזאַכט איין ערהאַלונג אין אַללע טהיילען אונד פֿערהינדערט דיא ניעדריגערע טהיילען פֿון געבורט אָרגאַנען זייא זאָלען זיך ניט צעררייסען.

אַללע שמערצען פֿון דער ענטבינדונג זיינען נאָטהווענדיג, זייא זיינען דיא מיטלען ווערעך דיא געבעהר מוטער און דיא מוסקעלן פֿון קערפֿער מאַכען דאָס קינד אַרויס צו שטופֿען. דיא פֿרויא מוז

דאריבער אללעס געדולדיג אריבער טראגען. איך קענן אויך דער פרויא אָנזאָגען דאָס דיא ענטבינדונג פֿון אָנפֿאנג בײַז ענדע, קענן אַ מאָהל געדויערען פֿיר און צוואַנציג שטונדען.

ײַא דארף זיך דאריבער נישט דערשרעקען פֿאַר דער ליינג פֿאַן דער צייט, זאָנדערן עס רוהיג אױ מיט קוראזש אריבער טראגען זאָל זי א זיך אָנטרויען דעם ראָקטאָר און אלעס וועט זיין גוט. דורן דיא שפעטערע צייט פֿון דיא שטופֿע קען דער ראָקטאָר פֿיעל פֿער-רײַנגערן דער פֿרויא אין צודריקען דיא הינטערסטע טהיילע.

אַז אַ פֿרויא זאָל זיין אױ אונגליקליך נישט צו האָבען קיין דאָקטאָר אין דער צייט פֿון דיא צווייטע שטופֿע פֿון געווינען זאָל זיא בעסער געהן אין בעט, זאָנסט קען דאָס קינד פֿלוצלונג געבאָרען ווערען און אראָפּ פֿאללען אויף דער ערד, וואו עס קען זיך שטארק צושלאָגען און אַ מאָהל אויך בלייבען טויט אויף דער שטעל.

ווען דיא שמערצען זיינען אַם שטארקסטען, קען פֿילעס פֿער-מינדערט ווערען דורכ'ן ליגען צוזאַמען געבויען. זיא זאָל ליגען האַרט צום ברעג פֿון בײַ, אױ אַז דעם ראָקטאָר זאָל זיין נאָהענט צו דערלאנגען. מען מוז אײַזער זעהן דאָס דער דאָקטאָר זאָל האָבן גענוג ריינע טיכלעך.

דורך קיין צייט פֿון דיא ענטבינדונג דארף קיין שאַרפֿע גע-טראַנק נישט גענומען ווערען אָהן דיא עצה פֿון אַ דאָקטאָר. איך זײַס פֿון פֿיעלע בלוטאָפֿלייצונגען נאָכען האָבען וואָס זײַא האָבען קיין זנדער אורזאָכע נישט געהאַט וואו דאָס וואָס מען האָט געגעבן דיא קינדעסאָרין בראַנדי אין דיא צייט פֿון דיא ענטבינדונג.

דיא פֿרויא דארף זיך נישט דערשטעקען אים פֿאלל זיא זעהט דאָס דער דאָקטאָר מוז ניצען פֿאַרסעפּס (אַ סאָרט צוואַנג וואָס אַקושערן געברויכען) אום אַרויס צו ציהען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד, ווייל פֿאַרסעפּס זיינען נישט מעהר וואו געקײַנטסעלטט הענט וועלכע ווערען געברויכט אום אָנצוגרייפֿען דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד אום עס אַרויס צו ברענגען. דיא מענשליכע הענט זיינען צו דיק, און נישט אין אלע פֿעללע קען מען זיא געברויכען. אויב דיא פֿרויא פֿאַלגט נור וואָס דער דאָקטאָר זאָגט, זיינען דיא פֿאַרסעפּס אין

פיעלע פֿעללע פֿון ריא גרעסמע נוצען, און פֿארקירצט דאָס וואָס וואָלט זאָנסט געווען אַ לאַנגער און שמערצליכער געוויינען.

פֿילע דאָקטוירים גיבען זייערע פּאַציענטען עטוואָס קלאַראַפֿאָרם ווען דער האַבען איז צו לאַנג און שמערצליך. דאָס איז זעהר אַ גוטע זאך, דורך וועלכע מען מיידעט אויס פֿיעלע שמערצען. דיא פֿרויא דארף זיך ניט ווידערשטעלען ווען דער דאָקטאָר געהט עס טהון. אויב נור מיט אַ פּראָפּאָרציאָן בעניצט איז עס זעהר אַ גוטע זאך.

עס איז אימער דאָ אַ פּאָזיטע פֿאַר אַ פּאַר מינוט נאָכהער וויא דער קאָפּ קומט אַרויס. דאן קומען אָן אנדערע שמערצען וועלכע שטופּפּען אַרויס דעם גאַנצען קערפּער פֿון דאָס קינד אין דיעזער וועלט אַריין.

דער דאָקטאָר גיט זיך יעצט אין גאַנצען איבער צו דאָס קינד אויב דער קליינער ווייסע-חברה'ניק שרייט אין דער הויך, דאן איז גוט, זיינע לונגען ציהען זיך דאן פֿאַרנאָנדער. אויב אָבער ער ליגט רוהיג, איז נייטיג עטוואָס אַ פּאַטש איבער זיין רוקען, אָדער אַבשפּריצען מיט קאַלטע וואַסער, פֿון וועלכע ער ווערט געוועהנליך לעבעדיג. דאָס קינד אַזוי גיך וויא עס ווערט געבאָרען מוז מען עס אַוועק לעגען אַפֿען רוקען, ער זאָל לייכט קענען אָטהעמען.

אויב דאָס קינד שרייט וועט דער דאָקטאָר אַרום בינדען דיא געשפּונענע בענדער אָהן דעם שנור וועלכער ציהט זיך פֿון דעם נאָפּל פֿון דאָס קינד צו וועלכען ער איז צו געבונדען גלייך נאָך'ן געבאָרען ווערען, איין באַנד ווערט אַרויף געלייגט אויף'ן שנור אונגעפֿעהר צוויי אינזשעס פֿון דאָס קינדס נאָפּל און דיא אנדערע צוויי אינזשעס העכער פֿון דעם, צווישען דיא ביידע שנור וועט דער דאָקטאָר איבער שניידען מיט אַ שער און דאָס קינד ווערט אויף אַזא אַופן אָבגעטהיילט פֿון זיין מוטטער און לעכט אויף זיין אייגענעם רעכענונג. דיא נערס געהמט צו דאָס קינד פֿון דיא הענט פֿון דעם דאָקטאָר אין אַ שטיק וואַרימע פֿלענעל.

דיא פֿרוי מוז נאָכדעם ליגען רוהיג, זיא טאָר זיך פֿאַר קיין אַרט ניט זעצען, זיא מעג נאָר האַבען עטוואָס וואַרעמע מילך אָדער טהעע.

עטוואָס נאָכהער קוממען אָן עטוואָס שמערצען און דיא נאָך-
געבורטה קומט אַרויס, אָדער אויב דאָס געהט נישט אַרויס אליין,
זאָל דער דאָקטאָר עטוואָס העלפֿען דערצו.

א בלי זאָלל זיין אָנגעגרייט אַריין צו נעהמען דיא נאָך-געבורט
און אזוי גיך וויא דער דאָקטאָר האָט דאָס עקזאמענירט זאָלל דאָס
דיא נערס פֿאַרברענען, עס איז זעהר אומגעוונד צו לאָזען עס ליגען
אין דיא רום, ווייל דערפֿון פֿאַנגט זיך גיך אָן הערען א שלעכטער
גערוך.

דיא נערס זאָל יעצט דיא פֿרוי גוט אַרום וואַשען מיט וואַרימע
וואַסער אין וועלכע קאָנדיים פֿלויז איז אַריין געטהון געוואָרען.
זיא זאָלל איהר נאָכהער מיט ריינע האַנדטוכער אויס וואַשען. אלע
פֿאַרפֿלעקטע בעטצייג מוז אַרויס גענומען ווערען און אונטערלייגען
פֿרישע, ווייסע און וואַרימע.

דיא נעקסטע אַרבייט דאָרף זיין מיט א באַנדאזש אַרום צוא
בינדען דעם קערפּער פֿון דער פֿרויא. דאָס איז אום צו פֿערמיידען
א בלוט איבערפֿלייצונג. דיא פֿרעסונג פֿון דעם באַנדאזש מאַכט
דיא געבעהר מוטער קומען אויף איהר יכטיג ען אָרט. דאָס מאַהר
מען קיין מאַהל נישט פֿערנאָכלעסיגען. דאָס האַלט אויף דעם קער-
פּער אויך אין בעסערע פֿאַרמע. דער באַנדאזש דאָרף זיין פֿון קא-
ליקאָ אָדער ליינען, דאָס דאָרף זיין אונגעפֿעהר דרייא און א האַלב
פֿוס לאַנג און אַכטצעהן אינשטעם ברייט. דאָס דאָרף מען פֿיער
אָדער פֿינף מאַהל אַרום וויקלען אַרום קערפּער און צוא שפּילעווען
מיט סייפֿטי פינס. דאָס דאָרף נישט זיין פֿאַרבונדען צו שטייף, נור
אזוי דאָס עס זאָלל זיין אָנגענעהם צו ליגען. דער באַנדאזש דאָרף
זיין פֿערבונדען גוט, נידריגער פֿון דיא היפּס, ווייל אויב נישט, וועט
זיך דאָס אַרויף רוקען און דיא אַרבייט איז אומאָנסט. אויב דער
פֿרייז שפּיעלט קיין ראָללע נישט, איז דער בעסטער באַנדאזש וואָס
א פֿרויא קען קריעגען—מיסים האַמבלייא'ס פֿערפֿעקשיאן אדואַסטי-
בעל באַנדער, וועלכער איז דערמאָנט אין דעם צווייטען קאפיטעל.
ווען דיא ענטבינדונג איז פֿערטיג, קען מען דיא פֿרויא אַוועק
רוקען אין איין אַנדער זייט אין בעט און איהר לאָזען אויסרוהען
א שטונדע אונגעשטערט, מען זאָלל איהר מאַכען אזוי אָנגענעהם

וויא מעגליך. מען זאל איהר געבען עטוואס גריץ אדער מילך. ויא דארף ניט ריידען, זיך ניט בעוועגען און טאָהר זיך דורכאויס ניט זעטצען. אויב ויא פֿיהלט זיך קאַלט זאל מען איהר מיט אַ בעזונג-דערען בלאַנקעט אריבער דעקען. דער דאָקטאָר קען דאָן געהן און איבער לאָזען דיא יונגע מוטער מיט איהרע גליקליכע געדאַנקען. אין דעם נעקסטען קאַפיטעל וועל איך ווייזען וויא אזוי אַ פֿרוי דארף אַכטונג צו געבען אויף איהר געזונד נאָך דער ענטבינדונג, און אין דעם שפעטערען — וויא אזוי ויא זאל אַנגעהן מיט דאָס קינד (*).

קאַפיטעל 4.

נאָך דער ענטבינדונג.

דער דאָקטאָר איז שוין אוועק און דיא מוטער ווערט איבער-געלאָזען אויף דיא הענד פֿון אַ נערס אדער אזוי אַ פֿרוי. אַבוואָהל דיא שמערצען און געפֿאָהר פֿון האַבען איז שוין פֿאַראַיבער, דאָך פֿאַר אַ מאַנאַט דארף מען גוט אַכטונג געבען דאָס אַנדערע קראַנק-הייטען זאלען ניט צו שפּרינגען.

נאכהער וויא דיא מוטער איז געלעגען פֿאַר אַ שמונדע רוהיג נאָך דער ענטבינדונג, זאלל איהר דיא נערס איבערזעהן אַ ריינעס הענד וועלכעס מען האָט פֿריהער גוט אָנגעוואַרעמט, ויא זאל איהר נאָך אַ מאָהל אָפּ וואַשען מיט וואַרעמע וואַסער, אריין געמישט אין קאָנדייט פֿלויד, ויא זאל אַראָפּ נעהמען דיא טיכלאך וועלכע דער דאָקטאָר האָט צוגעלייגט און אויף דעם אָרט צולייגען אַנדערע, ריינע און וואַרעמע. ויא זאל איהר אויך בעקוועהם אוועק לייגען אין

(*) צווייא זעהר אויסגעצייכנטע ביכער געשריבען פֿון מיסס מענא דרוי, "Monthly Nursing" and "Hints on Nursing" איז וויכטיג צו דעזען, ווייל ויא ווינען פֿולל מיט בעלעהרונג איבער נערסינג, יעדערע פֿון ויא קען מען קריעגען ווען מען שיקט 7 פענני סטעמפּס צום פובלישער:

בעט, וואו און ארויס געהערט פון אונטער איהר דיא פארפאלעקטע ליינען און אונטער לייגען ריינע, ווייסע און ווארעמע. אין דער צייט פון פערריכטען דיא בעט, דארף זיך דיא מוטער דורכ-אויס ניט זעטצען. זעטצען זיך גלייך נאך דער ענטבינדונג איז געפעהרליך.

ריידענדיג וועגען דיא טיכלאך וועלכע ווערען פארברויכט נאך דיא ענטבינדונג וואלט איך ראטהען אללע פרויען וועלכע קאנען דאס בעקוממען זאללען ניצען הארטמאנס וואוד וואול סערוועטען Wood Wool Diapers וועלכע ווערען פארקויפט ביא אללע קע-מיסטס און ליידעס אויטפיטערס, פאר דיא פרייז פון צוויי שילינג פער דאזען און וועלכע מען קאנן פארברענען נאך'ן ניצען אדער סאטאלס סאניטארי האנטיכער Southells Sanitary Towls וועלכע מען קאנן בעקומען אויך אין דיא זעלבע ערטער פאר דיא פרייז פון א שילינג א דאזענר, דיזע האנטוכער געהערט אין זיך אללעס אריין, זיין ווינען אויך געוונטער און פיעל בעקוועמער וויא גע-וועהנליכע געפיקנס, זיין דארף'ן אבער קיין מאהל ניט פארבלייבען אויף'ן ארט צו לאנג, ווייל עס פאנגט אן פון זיין צו געהן א גערוך און ווערען אומבעקוועהם. פרויען דורך דיא צייט פון דעם געוועהנ-ליכען מאנאטליכען פלוס, וועלען געפינען דיא טיכלאך פיעל בעסער אלס דיא געוועהנליך הארטע און אומבעקוועהמע.

ווען דיא מוטער געפינט זיך ריכטיג אין בעט, און דאס קינד איז שוין ארום געוואשען זאלל דיא נערס געבען דאס קינד צו דיא מוטער וועלכע וועט עס צו לייגען צום ברוסט אייניגע מינוט, דער זייגען פון דיא ברוסט העלפט דיא געבערמוטער איין צו ציהען און פארהיט זיין זאל ניט אב פלייצען מיט בלוט.

דער מאנן מעג יעצט מאכען דיא קינדבעטאָרען א קורצען ווייט דיא פרוי אבער טאר ניט ריידען און דארף זיין רוהיג.

זיין קאנן האבען האבערנע גריץ געמאכט העלפט אויף העלפט אין מילך, אויב זיין קאנן נאכהער שלאפען איז דאס גאנץ גוט.

דיא קערפער באנדאזשען אויב זיין ווערען שוואך מוז מען זיין שטארקער פארבינדען.

אין דיא רום דארף מען אנהאלטען א געוועהנליכע שטוב ווארימקייט, עס דארף ניט זיין צו קאלט אדער צו הייס, א מער-

מאמעטער פֿאַר אַ שילינג וואָס זאָל היינגען איבער'ן וואַנט וועט
ווייזען ווען דיא רום ווערט צו קאלט אָדער צו הייס, פֿון 65 ביז
70 גראַדען איז דיא ריכטיגע וואַרימקייט וואָס מען זאָל האַלטען
אין רום.

דיא אויבען בעשריבענע אַנצייגונג וועלען אין מעהרערע פֿעלע
זיין גענוג פֿאַר דיא ערשטע עטליכע שטונדען נאָך דיא ענטבינדונג.
עס ווייזען דאָ פֿיעלע זאַכען אין פֿערבינדונג מיטען קינדבעט
איבער וועלכע איך האָב עטליכע ווערטער צו זאָגען, און וועלכע
עס איז נייטיג דאָס אַזוי גוט וויא דיא מוטער אַזוי אויך דיא נערס
זאָלען דאָס פֿערשטעהן.

וויא צו בעגעהן זיך מיט דיא נאכאויסגאַנג איז זעהר נייטהיג,
און דער געזונד פֿון דער מוטער ענדערט זיך נאָך דיא בעדינגונגען
און קוואַנטיטעט דערפֿון. דיא נאכאויסגאַנג הייסט *Lochia*. אַזויא
גיך וויא דיא ענטבינדונג איז פֿאַריבער, קומט עס אָן און האַלט אָב
בענאָהע דרייא וואָכען. דיא ערשטע דרייא אָדער פֿיער טעג בע-
שטעהט עס בענאָהע דורך אויס פֿון בלוט. דאָס ווערט וואָס ווייטער
דינער און בלייבער אין קאָליר. אין אַ וואָך אַרום פֿאַנגט עס אָן
צו ווערען פֿון אַ גרינעם קאָליר. מען רופֿט עס דאָן מאַנכע מאָל
גרינע וואַסער. דאָס האַלט אָן גרין ביז דיא ענדע פֿון דער דריטער
וואָך. עס איזט זעהר נאָטהווענדיג דיא נאכאויסגאַנג אַרויס צווא
לאָזען אַזוי פֿרייא וויא מעגליך, און נאָך דיא ערשטע צווייא, דרייא
טעג דאָרף דיא פֿרוי אָבשלאַגען איהרע וואַסער איינגעבויגענערהייט
צו דיא קניע. דיזע פּאַזיציאָן העלפט דיא נאכאויסגאַנג אַרויס צו
געהן וועלכע קלייבט זיך אָן אין דער מוטערשיידס דורכגאַנג. זיא
זאָל וויצען אין בעט פֿאַר אייניגע שטונדען אין טאָג אום צו העלפֿען
אַ פֿרייע דורכגאַנג. אויב דיא נאכאויסגאַנג קען נישט אַרויס געהן,
דאָן קלייבט זיך עס אָן אינעוועניג. דאָס קען פֿעראורזאכען ברוט-
פֿערגיפֿטונג און פֿיבער. אויב דיא אויסגאַנג איז מיט אַ גערוך,
אָדער נישט פֿיעל, דאָן דאָרף מען מאַכען איין אַריינשפּריצונג פֿון אַ
גלאָז קאָנדייט פֿליואיד אין אַ האַלבע פּיינט וואַרעמע מילך. דיא
אַריינשפּריצונג דאָרף געמאַכט ווערען צווייא מאָהל אין טאָג, אין
דער פֿריה און פֿון אַווענט. אַ היגינסאָנס שפּריצער איז דער בעסטער

צוא ניצען. אויב עס איז דאָ פֿיבער מוז מען גלייך שיקען נאָכען דאָקטאָר.

נאָך וועהעניס דארף קיין מורא ניט פֿעראורזאכען. דאָס איז אַ וואָך וואָס איז נייטיג. מאַנכע פֿרויען האָבען וועניגער שמערצען וועהרענד אַנדערע האָבען מעהרער. געוועהנליך דיא מוטער וואָס איז אין איהר ערשטען קינדבעט ליידעט ניט פֿיעל פֿון דיא נאָכ-וועהניס. דאָס איז דיא מוטער פֿון אסך קינדער וועלכע ליידעט פֿיעל דערפֿון. אויב דיא געבערמוטער האָט זיך גוט אַרײַן געצויגען נאָך דיא ענטבינדונג, וועט דיא שמערצען זיין נאָכהער ניט פֿיעל ווייל אַלע שטיקער בלוט ווערען אין דעם פֿאַר אַרויס געמריבען—דאָס זיינען דיא שטיקער בלוט וועלכע פֿעראורזאכען נאָכהער דיא שמערצען.

ביים געבען דעם קינד דיא ברוסט אין דיא ערשטע עטליכע שטונדען נאָך דער ענטבינדונג, וועט זיך דיא געבערמוטער גיכע און בעסער איינציהען, און דיא נאָכוועהעניס וועלען דאַנן זיין זעהר וועניג.

אַ פֿרויא דארף זעהן דיא שמערצען רעהיג אַריבער צו מאַגנען, סיידען אַז דיא שמערצען זיינען צו גרויס, ווייל דיא נאָטור טרייבט אַרויס פֿון אינעוועניג אַזעלכע זאכען דאָס ווען זייא זאָלען איבער-בלייבען, וואָלטען זייא געוויס געבראַכט ענטבינדונג אָדער פֿיבער. אַלעס וואָס זיא זאָל טהון איז נעמען אַכט אָדער צעהן מאָפֿענס לאַדאָנז אין עטוואָס וואַסער. דאָך אויב דיא שמערצען זיינען צו שטאַרק—צו בעראַטהען זיך מיט אַ דאָקטאָר.

אין מאַנכע פֿעללע בייא ערשטלינגס איז דיא יונגע מוטטער ניט אים שטאַנדע פֿאַר דיא ערשטע עטליכע טעג נאָך דער ענט-בינדונג אַבצושלאָגען וואַסער, און דער דאָקטאָר אָדער דיא נערס דארף געברויכען אַ פענכער רעהר דאָס וואַסער אַרויס צו ציהען יעדענפֿאַללס דיא אָפֿעראַציאָן פֿעראורזאכט קיינע שמערצען ניט, און אַ פֿרויא דארף זיך קיין מאָל ניט ענטזאָגען עס צוא לאָזען מאַכען אויס אירגענד וועלכען גרונד, אָדער ווייל זיא שעהמט זיך. פֿיעלע דאָקטוירים קענען דאָס וואַסער אַרויס ציהען וואו דיא פֿרויא

ואלל ויך נים דארפֿען ענטבלייווען, און ווען דאָס איז יא נייטהיג, דארף זיא ויך נים ווידערשטעלען. דיא פֿרויא דארף זעהן אליין צו העלפֿען דעם דאָקטאָר וויא ווייט זיא קען, און פֿאָלגען איהם אלעס וואָס ער הייסט.

דער זייגען פֿון דאָס קינד דארף זיך אָנפֿאנגען אזוי גיך וויא דיא מוטער געפֿינט זיך בעקוועם אין בעט. געבען דעם קינד דיא ברוסט אין א פֿאָר שטונדען נאָך דער ענטבינדונג איז זעהר גוט פֿיר דער מוטער. זעלטען ווען איין איבערפֿלייצונג פֿון בלוט וועט שטאַטפֿינדען ווען מען האָט דעם קינד געגעבען זייגען גלייך נאָך דער ענטבינדונג, ווייל דאָס ציהען פֿון דער ברוסט פֿעראורזאכט דאָס דיא געבערמוטטער וואָלל זיך איינציהען און קוממען אָפֿ איין אָרט. ווען מען גיט דאָס קינד זייגען געהט דער שטראָם פֿון דיא מילך ארויס, און דיא ברוסט ווערט נים צו פֿול. א לאנגע צעגע-
רונג אין געבען זייגען דעם קינד פֿעראורזאכט דאָס דיא ברוסט וואָללען ווערען פֿול און האַרט. דיא וואָרצלען ווערען קרויץ אונד ווערען איינגעצויגען. איך האָב געזעהן פֿיעלע פֿעלע וואו מען האָט דאָס קינד געקאָרמעט עטליכע מעג איידער מען האָט איהר גע-
געבען זייגען. דיא ברוסט זיינען דאָן געוואָרען פֿול, און דיא וואָרצ-
לען זיינען אריין געצויגען געוואָרען. דער רעוולטאָט איז געווען דאָס דאָס קינד האָט נים געקענט זייגען, און מילך-פֿיבער איז צו געשפרונגען דורך דעם וואָס דיא ברוסט זיינען געווען צו האַרט. וואָגאר ווען מען קען דעם וואָרצלען דערלאנגען אונטער דיא אויבען דערמאָנטע אומשטענדען, איז אויך דאָן פֿאָר דעם קינד שלעכט צו זייגען. דיא מוטער קען איהם געבען דיא ברוסט אונ-
טער גרויסע שמערצען און דיא דינע הויט וואָס פֿארדעקט דיא וואָרצלען ווערט שטאַרק צו שפֿאַלטען.

אויב מילך-פֿיבער קומט אָן מיט מרייסלונג, קאָפֿף-שמערצען און איין אונריינע צונג, קען דאָס געוועהנליך פֿאַרבייא געהן אין 3 אָדער 4 טאָג. ווען מען וואָל געהמען איין עסס-לעפֿעל משאָנמיד זיידליין אין א גלאָז וואַרעמע וואַסער. דיעזער דראַפֿט קען גענומען ווערען איינס אָדער 2 מאָהל, דאָס וועט פֿערמיידען דיא פֿיבערישע סימפטאָמען.

געשוילאכטס פֿון דיא ברוסט דארף נישט פֿערנאכלעסיגט ווערן דען, וואָנסט קען דיא ברוסט ווערן איבערגעפֿיהרט און דיא מוטערס געזונד געשאַדעט פֿיר מאָנאטען לאַנג. ווען געשוילאכטס ווייזט זיך מוז מען זיך דורכאויס בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר און דיא בייבי מוז מען געבען זייגען פֿון דיא געזונדע ברוסט. דיא שפּייזען פֿאַר דער פֿרויאַ מוזען דורך אויס זיין נאָרהאַפּטע ווען דיא געשוילאכט פֿאַנגט אָן אָפּ צו געהן. דעם מאָגען מוז מען האַלטען אין אַרדנונג אָדער דורך עפּסאָס סאָרט, אָדער נאָך בעסער, ווען זיא זאָל טעגליך געהען אַ דאָזע טשאַנטיד זיידליך.

אויס פֿאַל פֿון איבריגע שוואַכקייט ווען דיא געשוילאכט פֿון ברוסט ליידגען זיך אויס, זאָלל מען געהען אַ טהעע לעפֿעל פֿון פֿעלאוס סירופּ פֿון הייפּאָפּסיטס אין אַ גלאָז קאלטע וואַסער דריי מאָהל אין טאָג גלייך נאָך'ן עסען. דיעזע טאָניק סירופּ איז געמיינט אין אללע פֿעללע פֿון שוואַכקייט.

צושפּאַלטענע הויט פֿון דיא ברוסט וואָרצלען איז גוט צו וואַשען אין ברענדי אָדער אויסשמייערען מיט עטוואָס וועאָעלין אָדער מיט אַ שמיערונג וועלכע זאָל בעשמעהן פֿון 2 פּראָצענט קאַרבאָן-ליק עקסיד צו הונדערט פּראָצ. וואַסער. איידער מען גיט דעם קינד דיא צושפּאַלטענע וואָרצלען, זאָלל מען דאָס מיט דעם אויסוואַשען און לאָזען אויסטרוקענען. אַ מעכאַנישען גאָפּעל וועלכען מען קען קריעגען בייא יעדען כעמיסט, זאָלל מען נוצען אין פֿעללע וואַסערס איז צו שטאַרק צו שפּאַלטען. דיא וואַנסבאָראָס ניפל שיילדס, וועלכע זיינען געמאַכט פֿון דינע בלייאַ זיינען זעהר גוט אונד היילען דיא הויט.

אויב דיא מילך איז צופֿיעל, איז זיא געוועהנליך וואַסערדיג און איז דאָריבער נישט נאָרהאַפּט פֿיר דעם קינד. אויב דיא מילך שטעלט זיך נישט איין גיך אויף אַ געמעסיגטען צושטאַנד, איז בעסער אויף צו בריינגען דאָס קינד אָהן דיא ברוסט. איבערהויפּט איז אַ זעלבע פֿעללע וואָס דער מוטערס מילך פֿיהרט איבער דעם מאָגען פֿון דעם קינד.

אויב דיא מילך איז צו ווייניג זאָל מען צולייגען הייסע קאָמפּרעסען פֿון קאָסטאָר אָיל בלעטער, וועלכער וועט פֿעראַורזאָכען

אז דיא מילך זאל געהן פרייער. געוועהנליך אָבער, איז ווייניג מילך א צייכען פֿון דיא מוטערס שוואַכקייט. דער בעסטער מיטעל דאָזיג איז גוט עסען. פֿיעלע אייער און מילך איז דערצוא דער בעסטער מעדיצין.

אויב דורך וועלכע אורזאכע דער דאָקטאָר האָט איהר ניט געהייסען זייגען דאָס קינד, זאל זיא זעהן צו האַלטען ריין דעם מאָגען דורך עפּסאָס סאַלט אָדער קאָמפּוּד ליקריץ פּוידער. איהר עסען זאל זיין איינפֿאך און זאל צורייגען א קעלאַדאָנא פּלאַסטער צו דיא בריסט אום דיא מילך זאל אוועק געהן.

איך וואָלט דאָך געראַטהען יעדער פֿרויא וועלכע קען, זיא זאל איהר קינד זייגען אליין. עס איז פֿיר א קינד ניטאָ אזא געזונטע שפּייז וויא דער מוטער'ס מילך. פֿרויען וועלכע זייגען אליין זייערע קינדער זיינען זיכערער פֿון קראַנקהייטען אין דיא געבערמוטער. — קיין פֿרויא אָבער זאל זייגען איהר קינד לענגער וויא צוועלף מאָנאַט צום העכסטען.

איך וואָלט דאָ וועלען אַנמערקען דאָס מעהרערע פֿרויען גלויב- בען דאָס זאָ לאַנג וויא זייגען דאָס קינד זיינען וויא איממער זיכער פֿון שוואַנגער ווערען און אום צו פֿאַרמיידען צו פֿיעל קינדער זייגען וויא זייערע בייביס ביז אַכטצעהן מאָנאַט אָדער ביז צווייא יאָהר, לאָמיר וויא זאָגען דאָס דיעזע פּראַקטיק איז העכסט געפֿעהרליך צום געזונט, א פֿרוי קאָנן שוואַנגער ווערען אויך אין דיא צייט וואָס זיא זייגט און אין אזא פֿאַל ניט נאָר איהר אייגענער געזונט ליידעט, נאָר אויך דאָס קינד וועלכע זיא זייגט און דיא וועלכע זיא האָט אין בויך ליידען שטארק דערפֿון און זעהר אַפֿט שטאַרבּען וויא אויך דערפֿון, צו לאַנג זייגען פֿיהרט איבער דיא מוטערס אויגען און מאַכט דאָס קינד פֿאַר איין אידיאָט.

עס איז זעהר ראַטהאָם פֿאַר א זייגערדיגע פֿרוי איינצונעהמען מיט איהר עסען יעדען טאָג איינע אָדער צוויי דאָזעס פֿון פֿאַספֿאר זאַלץ פֿון קאלך אזוי פֿיעל וויא עס קאָנן זיך אַרויף שיטען אויף א טריפעני ביט, דאָס זאלל אַרויף געשאַטען ווערען אויף א שטיקעל ברויט מיט פּוטער, דיא קאלך פֿאַרריכט דיא מילך און העלפֿט צו

דיא געביידע פֿון דאָס קינד, דאָס שטעלט אויך צוא דיא מוטטער דעם קאלך וואָס דיא בייבי ציהט פֿון איהר אַרויס.

דיא שפיין פֿאַר דיא פֿרוי אין דיא ערשטע 3 טאָג נאָך דיא ענטבינדונג דאַרף בעשטעהן פֿון גרויז מיט מילך, פֿייל וואָרצלען סייגאָ מיט מילך און קאָקאאָ.

אויב איהר מאָגען איז אָפֿען, מעג זיא האָבען איהר געוועהר ליכען עסען, א שוואַכע פֿרוי דאַרף האָבען מילך אייער און שטאַרקע בייף טהי, פֿון אָנפֿאַנג פֿיש איז אויך זעהר גוט.

אויב דער מאָגען איז ניט אָפֿען דיא ערשטע 3 טאָג נאָך דיא ענטבינדונג, זאָל זיא אייננעהמען א דאָז עפסאָס סאָלט אָדער טשאַן-טיד זיידלייך, איין אָנץ פֿון ריינעם בוים אויל איז אויך א זיכערער אָפֿפֿיהרונגס מיטעל.

דיא רוס וואו דיא קינדבעטאָראָען געפֿינט זיך דאַרף זיין ווינטעלייטער אזוי וויא בעשריבען אין דעם צווייטען קאפיטעל, פֿרישע לופֿט איז נייטיג, אזוי וויא פֿאַר דיא מוטטער אזוי פֿאַר דאָס קינד, לאָזט סאָניטאָרי פֿאדער אויס געשאַמען איבער דיא פֿלאַך מאַכט דיא לופֿט ריין און אנגענעהם.

דיא מוטטער דאַרף ניט אַרויס געהן פֿון בעט דאָס ווייניגסטע פֿאַר אַכט אָדער צעהן טאָג, אויף הויבען זיך צו פֿריה קאָנן פֿאַר-אורזאָכען דיא געבערמוטער אַראָב צו פֿאַללען און פֿאַרדאַרבען דאָס געזונט אויף א לאַנגע צייט, זיא דאַרף אין דיא ערשטע וואָך קיינע קאָמפּאָניעס ניט האָבען.

זאָגאַר ווען זיא געהט פֿון בעט אַרויס דאַרף זיא זיך זעהר היטען אין בעשעפֿטיגען זיך מיט שטובֿיגע אַרבייט פֿאַר צוויי אָדער דרייאַ וואָכען, אזוי פֿיעל רוה וויא מעגליך אין דעם ערשטען מאָנאַט נאָך דיא ענטבינדונג איז נייטיג, עס נעהמט א פֿוללען מאָנאַט פֿאַר דיא געבערמוטטער צו קוממען צו איהר ריכטיגע גרויס און צו-שטאַנד.

קיין פֿרוי זאָל ניט ערלויבען איהר מאַנן צו האָבען פֿאַרבינדונג מיט איהר ביז דיא ענדע פֿון דעם ערשטען מאָנאַט נאָך איהר ענטבינדונג. פֿאַרבינדונג, בעפֿאָר דיא געבערמוטטער קומט אויף

איהר ריכטיגען אָרט איז געפֿעהרליך פֿאַר דיא פֿרוי און נאָך ערגער
איז אויב זיא זאָל דאָסן שוואַנגער ווערען

דורך דיא צייט פֿון זייגען זאָללען זיך מאַנן און פֿרוי ניט אַרום
נעהמען צו אָפֿט, ווייל דאָס פֿיהרט איבער דיא קוואַליטעט פֿון דיא
מילך, דאָגעגען פֿאַרבינדונג אויב נור אין מאָס איז געזונט.

א פֿרוי דאַרף ניט לאָזען איהר מאַנן רויכערין אין דיא רום
וואו זיא ליעגט אין קינדבעט אָדער ווען זיא זייגט, דיא טאָבאָק
דויך וואָס געהט אַריין אין דיא בלוט פֿאַרגיפֿטעט דיא מילך, איהר
מאָנן זאָלל דאַריבער רויכערין אין איין אנדער רום אָדער גאָר אין
דרויסען.

קיין ביער אָדער פֿאַרטער זאָלל זיא ניט טרינקען דורך דיא
צייט פֿון זייגען אָדער נאָך'ן האָבען, א פֿרוי זאָל זיך ניט צו הערען
צו דאָס וואָס איהרע שכנות וועלען איהר אַנריידען. וויין, ספּיריט,
ביער און פֿאַרטער פֿיהרען איבער דיא מילך און פֿאַרדאַרבען דאָס
קינד, מוטערס וועלכע ווילען האָבען גוטע מילך און געזונטע קינד-
דער זאָללען אויסמיידען שאַרפֿע געטרינק, גוטע שפּייז פֿון פֿרישע
פֿלייש, אייער, מילך, פּוּדינגס, פֿיש, וועלען טהאָן מעהרער אום צו
מאָכען גוטע מילך וויא זאָללע ביי-זאָכען אין דער וועלט.

נאָכען ערשטען מאָנאַט זאָל א פֿרויא זעהן אַרויס צו געהן אין
פֿרישע לופֿט אזוי אָפֿט וויא מעגליך.

ענדיגענדיג דעם קאָפּיטעל וויל איך זאָגען דער קינדבעטאָרין
עטליכע ווערטער אום איהר צו ראַטהען וואָס זיא זאָל טהון אים
זאָלל זיא ווערט אָבגעפֿלייצט מיט בלוט. אין אזא פֿאַלל מוז מען
גלייך שיקען נאָכען דאָקטאָר. דיא פֿרויא דאַרף ליגען אין בעט
מיטען געזיכט אַרויף, און דיא קאָפּף זאָל אויסקומען נידעריגער פֿון
קערפּער. זיא טאָר זיך ניט זעצען, און טאָר זיך ניט ריהרען פֿון
אָרט. דיא נערס זאָל צולעגען מיכער איינגעטונקט אין קאַלטע
וואַסער. דאָס זאָל מען בייטען יעדע דרייא מינוט. זיא זאָל אויך
צוקוועטשען מיט איהר האַנד צום אונטערשטען טהייל פֿון קערפּער
אזוי שטאַרק וויא מעגליך ביז דער דאָקטאָר קומט. יעדע פֿרויא
זאָל זיך פֿון פֿריהער אַנגריימען מיט טשאַונטיד דאָזיגעטריק גראַנולס
(א סאָרט קליינע פּילען) פֿון קאַלפּאַר פֿון סמריכנין, און אים פֿאַל

ווא ווערט איבערגעפלייצט וואל איז דיא נערס געבען צוויי פילען
אראב צו שלינגען יעדע צעהן מינוט ביז דער דאקטאר קומט אן.
דיא פילען העלפען דער געבערמוטער איינצוציהען ויך. דווע פילען

enwell, London, E.C.

J. Pullen, 15, Chadea's.

F. Earle, Hull.

דיא פרייז פון צוואנציג פילען איז בלויז סיקס פענס. מרינקען
קאלטע וואסער מיט איין קען אויך איין האלטען דאס בלוט. נאך
דעם איבערפלייצען איז זעהר נייטיג דאס דיא פרוי וואל האבען
נארהאפטע שפיווען, ווא וואל צוריק דערבאפען איז געוונט אונד
ברענגען נייע בלוט.

קאפיטעל 5.

וויא אזוי זיך צו בעגעהן מיט דעם קינד.

דאס קינד נאך וועלכע מען האט לאנג געגארט איז ענדליך
געקומען. דיא מוטער דארף אף דעם זעהר אכטונג געבען. דאס
איז געבארען געווארען צום לעבען, ניט צו שטארבען. אז מען וואל
אף דעם גוט אכטונג געבען דורך דיא צייט פון דיא ערשטע מאָד
נאמען פון זיין שוואכען לעבען, קען דאס אויסוואקסען גרויס אונד
אויספילען א הויכען פלאץ אין דער געזעלשאפט. דאס קען אויס-
וואקסען א גלאדסטאן, א דארוין, אדער א מארטינא. דאס הענגט
אָבער אב וויא אזוי מען ערציהט עס, וויא אזוי מען גיט עס עסען
און וויא אזוי מען קליידעט עס. א קינד וועלכער ווערט שלעכט
געקארמעט און שלעכט געקליידעט, אדער דאס האט קיין יאָהרין
ניט, אדער דאס וואקסט אויף א קראנקער מענש.

אזוי וויא יעדע פֿערשטענדיגע פֿרוי וויל געוויס דאס איז
קינד וואל זיין א סימבאל פון געזונדהייט, וויל איך דעריבער ווייזען
אין דעם קאפיטעל וויא אזוי דאס געזונד קען ווערען איינגעהיט אין

דיא ערשטע צווייא דרייא יאָהר פֿון דעם קינדס לעבען. דיא ער-
שטע צווייא יאָהר איבערהויפט ווינען וויכטיג.
ווען אַ קינד ווערט געבאָרען שרייט עס גענוצט'ליך דיא לונגען.
זאך. דאָס איז דער אנפֿאנגליך דערפֿרייען דיא מוטער, ווייל דאָס
ווייזט אז דאָס קינד אַטהעמט און ער לעבט.

מאָנכע מאָל טרעפֿט דאָך דאָס קינד שרייט ניט, עס
ווערט געבאָרען אזוי וויא מויל, עס אַטהעמט ניט, און דיא געזיכט
איז שטאַרק בלאָה. דאָס קען זיך מאַכען דורך פֿערשיעדענע אור-
זאַכען, אונגעפֿעהר אויב דיא ענטבינדונג האָט געדויערט צו לאַנג
און צוא שטערצליך, וועלכע האָט געשטערט דיא צירקולירונג פֿון
דיא בלוט וואָס עקזעסטרירט צווישען מוטער און קינד, אָדער דער
שנור האָט זיך פֿאַרדרעהט אַרום דיא האַלדז פֿון קינד ווען דער
קאָפּ האָט אָנגעפֿאַנגען אַרונטער צו קומען, אָדער ווייל מען האָט
זיין קאָפּ צוגעקוועטשט, אָבער וואָס דיא אורזאַכע זאָל ניט זיין, —
מזו מען זוכען מיטלען וויא אזויא דאָס קינד אין לעבען צו רופֿען,
און זעהן דאָסס עס זאָל גלייך אָנפֿאַנגען אַטהעמען. דיא מוטער
אליין דאַרף אלעס איבערלאָזען פֿיר'ן דאָקטאָר און דיא נערס. זיא
אליין דאַרף זיך ניט מישען אין דעם.

וואָס זאָל מען אָבער טהון אין אזא פֿאַלל? ווען מען זאָל זיך
דאָצו ענערגיש נעמען, קען מען דאָס קינד צוריק אין לעבען רופֿען.
דיא ערשטע זאך מזו מען דעם שנור פֿאַרבינדען, און דאָס מזו
צוגענומען ווערען פֿון דער מוטער. מען זאָל עטוואָס צו פֿאַטשען
אפֿען רוקען פֿון דאָס קינד און אפֿען האַרצען, בעשפּריטצען דאָס
געזיכט מיט קאַלטע וואַסער, אָדער דעם רוקען איינרייבען מיט
בראַנדי, אָדער לאַנגזאַם עס אַריין לאָזען פֿריהער אין קאַלטע וואַסער
און נאָכהער אין וואַרעמע. אויב דאָס העלפֿט ניט איז גוט דאָס
דיא נערס זאָל וויסען צו מאַכען דיא „סילוועסטער מעטהאָדע" פֿון
אַרטיפּישיאַל אַטהעמונג. אים פֿאַלל ווען דאָס קינד ווערט געבאָרן
איידער דער דאָקטאָר קומט.

סילוועסטערס מעטהאָדע אום צו מאַכען אַטהעמען
קינדער וועלכע ווערען געבאָרען אזוי וויא מויל איז דיא פֿאַלגענדע:

דיא נערס לייגט דאָס קינד אוועק אַפֿען רוקען. ויא נעהמט נאכהער דאָס קינדס עלענבויען, יעדערן אין איין האַנד, און פֿאַר-
 ציהט וויא גלייך איבער'ן קאָפּ. דיעזע אַפּעראַציען פֿעראורזאכט
 דאָס דיא האַרץ וואָל זיך אויסציהען, און לופֿט קומט אַריין אין דיא
 לונגען. דאָן לאָזט זיא דיא הענט אַרונטער און קוועמט וויא צו
 צום האַרצען יעדע האַנד אַף איהר ווייט. דאָס טרייבט דיא לופֿט
 צוריק אַרויס פֿון דיא לונגען. ויא וואָל דאָס אזוי טהון, און אויס-
 ציהען דיא ארעמס און אַראָב לאָזען ביי זעכצעהן מאָל אין אַ מינוט.
 אַף אזא אופן קומט דיא לופֿט אַריין אין דיא לונגען און געהט
 צוריק אַרויס פֿונקט וויא אין נאַטירליכען אַטהעמען. מיט דיעזער
 אַפּעראַציען וואָל מען אַנגעהן פֿאַר אַ געוויסע צייט, און אויב דאָס
 קינד ווייזט נור דעם מינדעסטען צייכען פֿון לעבען, דאָן איז דאָ
 האַפֿנונגען דאָס דיא אַרבייט וואָל ווין ערפֿאַלגרייך.

אויב דאָס קינד ווערט געבאָרען שרייענדיג, אָדער מען האָט
 עס געבראַכט צום לעבען אַף דעם אָבענבעשריבענעם אַרט, דיא
 מיטלען אָבער וויא אזוי ווייטער אַנצוגעהן מיט דעם קינד ווינען
 דיועלבע.

דיא אויגען ברעמען מווען ווערען אויסגעווישט אזוי גיך וויא
 מען נעהמט דאָס קינד צו פֿון דער מוטער, וואָנסט קען אין דיא
 אויגען אַריין איין ענטצינדונג פֿון ניט ריינקייט. מען וואָלל דאָס
 גלייך אויסוואשען אין וואַרעמע וואַסער און ווינאָליא וויף. דער
 וואַשען נעהמט אַראָב דעם האַרטען שטאף וואָס איז צוגעקלעפט
 צום קערפּער. מען מוז עס גלייך טרוקען אויסווישען מיט אַ ריינעם
 און ווייכען האַנדטוך. מען וואָל נאכהער נעהמען אַ שטיקעל ליינען
 דורך רייסען אין מיטען אַ לאַך און דורך דעם דורכציהען דעם
 שנור פֿון דאָס קינדס נאָפּל. דאָס וואָל נאכהער אַרום געדרעהט
 ווערען אַרום שנור, אַ ווייכע שטיק ליינען וואָלל אַף דעם אַרויף
 געלעגט ווערען און דער פֿלאַנעלער וויקעלע אָדער באַנדאָש וואָלל
 דאָס גוט איינבינדען. דער וויקעלע דאַרף ניט ווין צו שטייף, און
 וואָל ניט הינדערן דאָס אַטהעמען פֿון דאָס קינד.

אויב פֿון דעם אַרט, אָדער וויא מען רופֿט עס געווענליך, דער
 „נאָפּל שנור“, געהט בלוט, וואָל מען פֿאַרבאַנדאָוירען מיט קאַרפּע

(אויסגעצופטע פֿעדים פֿון לייזונג), אָדער מיט אַ שנרעל עס גוט אַרום בינדען.

דאָס קינד זאָל מען גוט אָנטהון און צולענען צו דער מוטערס ברוסט. געוועהנליך אויב וואָ האָט געהאַט אַ לאַנגען און שווערען האָבען, איז בעסער איהר צורוק צו לאָזען אָף אייניגע שטונדען איידער מען גיט איהר דאָס קינד.

איך וויל יעצט אויס רעכענען אייניגע זאַכען וועלכע זיינען פֿאַרבונדען מיט'ן אויפֿציהען פֿון דאָס קינד און וועלכע זיינען דאָ-ריבער זעהר נייטיג צו וויסען, דיעזע זיינען דער זייגען און קאָר-מענען, וואַשען, קליידונג, לופֿט און עקסערסיז (בעוועגונג). אויך דיא קליינע קראַנקהייטען אונטער וועלכע דאָס קינד איז אונטער-וואַרפֿען.

זייגען. איך האָב אייניגע מאָהל אויבען געזאָגט דאָס עס איז זעהר גוט צו צו לייגען דאָס קינד צו דיא מוטערס ברוסט אזוי גיך וויא דאָס ווערט געבאָרען, דאָס איז גוט פֿאַר דער מוטער אין פֿאַר דאָס קינד, דיא ערשטע מילך וועלכע ווערט אין דיא בריסט איז פֿאַרשיעדען פֿון דיא וועלכע קוממען אָן שפעטער, דאָס האָט אויף'ן קינדס מאָגען דיא בעדייטונג פֿון איין אָפֿפֿיהרונג מיטעל און דאָס טרייבט אַרויס פֿון מאָגען דאָס טונקעל גרינעם פֿלוס וועלכע געפֿינט זיך אינעוועניג. קיינע מעדיצין איז נישט נייטיג ווען דאָס קינד זייגט דיא ערשטע צוויי אָדער דריי טאָג אין פֿאַל אָבער אויב דיא מוטער קאָן נישט זייגען אָדער עס איז פֿאַר איהר נייטיג וועלכע זיעבען אָדער אַכט שטונדען רוהע ווען וואָ האָט געהאַט אַ שווערען האָבען, דאָן דאָס קינד דאַרף נישט פֿאַר-בלייבען אָהנע שפּייז, מען זאָל דאָס געבען עטליכע לעפֿעלעך פֿון וואַסער מיט צוקער, דאָס זאָל מען טהאָן אַללע דריי שטונדען, ביז מען קאָן דאָס קינד געבען זייגען, אויב דיא מוטער קאָן נישט זייגען פֿאַר אַ צייט פֿון אייניגע טעג, זאָל מען דאָס קינד געבען געוועהנליכע קוה מילך געמישט מיט וואַסער און צוקער.

איידער מען גיט דאָס קינד דאָס ערשטע מאָהל זייגען זאָל מען דעם נאָפֿל אויס וואַשען מיט וואַרימע וואַסער, דאָס מאַכט

דעם נאָפּל ווייכער, גלאַטער און אַנגענעהמער פֿאַר דאָס קינד צו ווייגען.
 דיא בעסטע וועג וויא אזוי צו געבען ווייגען דיא ערשטע וואָך,
 איז צו ליגען אויפ'ן זייט פֿון וועלכע זיא וויל דאָס קינד דיא ברוסט
 געבען און דיא בייבי אַוועק לייגען אין דער ליינג מיט איהר ברוסט
 אזוי אז דער נאָפּל קומט איהר גלייך אין מויל אריין, זיא קאנן
 דאָס קינד ווייגען אַ צייט און וואָל ניט דארף'ן ווערען אַנגעמאָטערט.
 דיא ערשטע דרייא טעג דארף דאָס קינד ניט קריגען פֿיעל
 מילך אויף אַ מאָהל, מען וואָל איהר דאָריבער אָפּטער געבען דיא
 ברוסט, אויב דאָס קינד איז אַ געזונטע איז גענוג איין מאָהל אין
 דרייא שטונדען, אַ שוואַכע אָבער דארף מען געבען יעדע שטונדע
 אָדער צווייא, דיא שטונדען אָבער פֿון ווייגען דארפֿען זיין רעגעלע
 יעדען טאָג אין דיא זעלבע צייט. אויב דיא מוטטער האָט ניט גע-
 נוג מילך דארף מען דאָס קינד צו קאָרמענען מיט קוה מילך אויס
 געמישט אויף העלפֿט אָדער דרייא פֿערטל מיט וואַרימע וואַסער
 און צוקער.

אויב מען קאָרמעט דיא בייבי אָפּט בייא טאָג, וואָל איהם דיא
 מוטטער בייא נאָכט ניט געבען ווייגען מעהרער וויא איין אָדער
 צווייא מאָהל. דאָך אין דיא ערשטע דרייא וואָכען שאַדעט עס ניט
 אז זיא וואָל עס געבען ווייגען דריי מאָהל דורך דיא נאָכט, עס איז
 גוט איינצוגעוואָהנען דאָס קינד אז זיא וואָל שלאָפֿען בייא נאָכט.
 עס איז ניט גוט צו געבען דאָס קינד ווייגען יעדעס מאָהל
 ווען דאָס וויינט, ווייל ניט אללע מאָהל ציהט זיא אַריין מילך און
 מאַנכע מאָהל בלויז לופֿט און דאָס וועט דאָס קינד פֿיעל שמערצען
 פֿאַרשאַפֿען.

פֿיעלע קינדער שרייען און ווייגען אונרוהיג בלויז דערפֿאַר וואָס
 זיא וויינען דורשטיג, מען טאָר קיין מאָהל ניט ענטזאָגען אַ קינד
 ווען דאָס וויל קאלטע וואַסער מען קאָנן דאָס געבען אָדער דורך
 אַ באָטל אָדער מיט אַ קליינע לעפֿעלע, מילך פֿאַרטרייבט ניט דעם
 דורשט אזוי וויא וואַסער, מאַנכעס מאָהל וויל דאָס קינד בלויז
 ווען זיא וועט ניט וועלען קיין מילך.

דיא שפּייז פֿון אַ ווייגעדיגע פֿרוי דארף זיין זעהר נאָההאָפֿט
 אָבער ניט צו שווער זיא דארף אויך זעהן זיך ניט איבער צו שטאָ-

פען אויב איהר מילך איז ווייניג און מאַגער און ווא ליידעט פֿון שוואַכהייט, מוז ווא דרייא מאָהל אין טאָג עסען פֿלייש, טרינקען אַ סך מילך דורך'ן טאָג און גריץ פֿריה און אַבענד. ווא מוז אויך האָבען אַ סך פֿרישע לופֿט און בעוועגונג. אויף אזא אַרט קאָנן ווא פֿאַריכטען איהר צושטאַנד און האָבען גענוג געזונטע מילך פֿאַר איהר קינד, ווא וואָל אָבער נישט טרינקען קיין ביער אָדער פֿאַרטער ווייל דאָס פֿיהרט איבער דיא מילך און שאַדעט צום געזונדט פֿון דאָס קינד, פֿיעלע קינדער ליידען פֿון דייערי און ברעכען, פֿון ווינט און אנדערע שמערצען בלויז דערפֿאַר וואָס דיא מוטטערס טרינקען ביער אום צו פֿאַריכטען (?) דיא מילך, אַנשטאָט אָבער פֿאַריכטען פֿיהרען ווא עס איבער און וויערע קינדער ווינען פֿאַרגיפֿטעט. מילך קאָנן קיין מאָהל נישט ווין גוט פֿאַר אַ בייבי, ווען דאָס קומט פֿון טרינקען שאַרפֿע געטריינקע. איך וואָלט ראַטהען אַללע וויגענדיגע פֿרויען צו לעזען "Effects of Alcohol upon Women." געשריבען פֿון מיין פֿריינד דר. קייט מיטשעל, דיא פֿרייז דערפֿון איז בלויז איין פעני ווי מעגען אויך לעזען איין אַבהאַנדלונג פֿון דר. ערמאַנדס Alcoholic Drinks as an Article of Diet for Nursing Mothers. וועלכע קאָסט אויך נישט מעהר ווא ווא אַ פענני, ביידע "פאַמפֿ-לעטען" איז צו בעקוממען פֿון דיא ניישאַנאַל טעמפֿערענס פאַפֿלי-קיישאַן דעפֿאַט, 337 סטראַנד לאַנדאָן.

וויגענדיגע פֿרויען וועלען פֿיער בענעפֿיט האָבען ווען זיי ווע-לען נעהמען איין אויסצוג פֿון מאלט מיט קאָר ליווער אָיל. דיעזע צוריקטונג וועט ווא מאַכען קרעפֿטיג און אויך פֿערריכטען דיא מילך ווען אנדערע מיטלען האָבען נישט געהאַלפֿען. דיא מאַרי'ס מאלטא פֿאַספֿאָריק פֿיר פֿערמישט מיט'ן געזעהנליכען עסען וועט אויך פֿיעל העלפֿען צו פֿערריכטען דיא מילך און וועט דיא מוטער אויסהיעטען פֿון אַפּשוואַכונג.

אַ מוטטער קען אויך פֿערריכטען דיא קוואַליטעט פֿון איהר מילך ווען ווא וואָלל נעהמען 2 אָדער 3 קערנער פֿון פֿאַספֿייד אָף ליים יעדעס מאָהל אין איהר עסען. בעסער דערפֿון איז צו נעהמען 2 אָדער 3 מאָהל אין טאָג אַ טהעע-לעפֿעל פֿון בריינס האַרט-טאָ-ניק אין אַ גלאָז קאלטע וואַסער גלייך נאָך דעם עסען.

דאס דארף ריכטיג פֿערשטאנען ווערען אז דיא מוטערס מילך איז דיא איינציגע שפייז פֿאר'ן ערשטען יאָהר פֿון זיין לעבען. אויב אָבער א קינד מוז אויפֿגעבראַכט ווערדען מיט'ן באַטעל, דורך דעם וואָס דיא מוטער קען נישט געבען זייגען, איז נישט אַ שפייז וועלכע זאָל זיין אזוי פֿיעל עהנליך צו דיא מוטערס מילך וויא „מעללינ'ס לאַקטאָ גליסאָס" אָדער „מילק פֿוד". דאָס איז דיא בעסטע קינדער-נישע שפייז און דאָס קען מען קריעגען ביא יעדען קעמיסט, דאָס דארף מען נישט קאָכען און מען דארף דאָצו קיין מילך נישט צומישען, דאָס קען מען גיך צוגרייטען אין צומישען עס מיט וואַרעמע וואַס-סער, דאָס איז איין אויסגעצייכענטע שפייז פֿיר שוואַכע קינדער, ווייל דאָס לייגט זיך נישט צוזאַמען אין מאָגען וויא אַנדערע שפייזען. געוועהנליך, דיא וואָס קענען עס נישט קריעגען, קענען זיך בעגעהן מיט גוטע קוה-מילך צומישט מיט איבער געקאָכטע וואַסער אונד אַריין געטוהן אַ פֿאַר קערנער זאַלץ.

קיין נאך אויסער מילך — אין וועלכע פֿאַרמע דאָס זאָלל נישט זיין — דארף דעם קינד נישט געגעבען ווערען. איך האָב זעהר אָפֿט צו מיין ערשטונונג דערוועהן, וויא מען קאַרמעט יונגע בייביס מיט ביער, טהעע, קאַפֿע, קאַרטאָפֿעל, ברוידט, בוטער אונד פֿיעלע אַנדערע זאַכען. איך מוז זאָגען דאָס אזא נאך טאָר קיין מאָהל נישט געטוהן ווערען אויב דיא מוטער וויילל אויסהיעטען איהר קינד פֿון זייער, ברעכען, שמערצען אין דיא געדערעם אונד קאָנוואַלס. — קרים טאָר מען אַ בייבי אויך נישט געבען ווייל זיא קענן דאָס נישט פֿערדייהען.

מאָנכעס מאָהל איז געטוהן צוזאַמען צו מישען קוה מילך מיט קאַלך וואַסער אום דאָס זאָל בעסער שטימען מיט'ן קינד'ס מאָגען. אָהן אַ דאָקטאָר טאָר מען דאָס אָבער נישט טוהן. דאָס טהוט מען געוועהנליך ווען דאָס קינד ליידעט פֿון דיירי און שוואַכקייט.

אויב דאָס קינד ווערט אויפֿגעבראַכט מיט'ן באַטעל, זאָל מען זעהן דאָס דיא באַטעל מיט וועלכע מען קאַרמעט דאָס קינד זאָלל זיין זעהר רייך. דער קאַרק און דיא רעהרעל מוזען גלייכפֿאַלס רייך געוואַשען ווערן. אויב דאָס ווערט נישט געטוהן, ווערט דיא מילך וויער זען צו קומט אין באַטעל אַריין, און דעם קינדס מאָגען קען פֿערדאָר-

בען ווערען. דיא בעסטע און ביכליגסטע באַטלען און דיא וועלכע וויינען אַם גרינגסטען צוא רייניגען, וויינען—מ. עניגמאַנס פייטענט סיפטי פֿידינג באַטעל. וויא וויינען דיא בעסטע וואָס מען קען בע-קומען. דיא בייבי וואָלל האָבען דיא באַטעל אין רעגעלע שטונדען, דיא מילך וואָל ווין גערייניגט דורך „איימאַרדס פייטענט סטיריליז-וער“, קינדער וועללען דאָן נישט ליידען פֿון דעערי, ווען דאָס מילך איז גערייניגט.

נאָך דיא ענדע פֿון 9 מאָנאַט, אָדער א יאָהר, מוז מען דאָס קינד אַנטוויינען. דאָס וואָל מען נישט שוהן מיט אַ מאָהל, וואָנדערען ביסלאַכווייס. ווען דיא פֿאָדערסטע צייהנער האָבען זיך אויסגעשנייטען, וואָל מען איהם אַנפֿאַנגען אַ פאָר מאָהל אין טאָג עססען צוא געבען, ברויט און מילך. מען קען איהם געבען דיא געלכעל פֿון אַן איי ווייך געקאָכט. ווען דאָס קינד איז אַלט 18 מאָנאַט קען מען איהם געבען איין מאָהל אין טאָג געהאַקטע פֿלייש. קיין וואָך איז אָבער נישט אַזוי גוט אין דיא ערשטע 2—3 יאָהר וויא גוטע מילך אין ברויט, קאָקא, און עטוואָס גוט געקאָכטע אוטמיל אָדער פֿאַרדו.

עס איז אַ זינד צו קאָרמענען דאָס קינד אין דיא ערשטע דריי יאָהר מיט דעמועלכען וואָס דיא עלטערן עסען. אַללע מאָגען אונד גערווען קראַנקהייטען קומען פֿון דעם וואָס מען לאָזט דיא קינדער עסען דאָס וועלכע וואָס ערוואַקסענע מענשען עססען. איך וואָג נאָך אַ מאָהל: האַלט זיך אָן גוטע מילך און זעהט אַז איהר וואָלט דאָס קריעגען פֿאַר אייערע קינדער. קיין וואָך איז נישט אַזוי געזונד וויא מילך!

וואָס ען. קיין וואָך פֿערהיעט נישט אַזוי פֿיעל דעם קינד'ס געזונד וויא ריינקייט. קינדער וויא יונג וויא וואָלען נישט ווין, מוזען געוואַשען ווערען מאָרגענס און אַבענדס אין וואַרעמע וואַסער. דיא בעסטע זייף צום נוצען, איז אַלענבורי'ס בייבי'ס סאַפּ. אַ קינד דערישע טיכעל דאַרף פֿון קינד אַראָפּ. גענומען ווערען, אַזוי גיך וויא דאָס קינד ווערט נישט ריין, עס מוז געוואַשען ווערען אונד נישט בלויז אַבגעווישט וויא מען טהוט שמענדיג. געוועהנליך ווען דאָס קינד איז אין דרויסען, קען מען נישט גלייך דיא טיכעל אַראָפּ נע-

מען און דאס קינד ארום וואשען. אבער אזוי גיך וויא מען בריינגט דאס קינד אהיים, מוז מען דאס טהון. אז מען זאלל דאס היעטען זאלטען רייך. וועט דאס קינד ניעמאלס קיין שמערצען ליידען אין זיא אונטערסטע טהיילען פֿון קערפער און וועט איממער זיין זיעס און אנגענעהם. קיינער גלייכט נישט א קינד פֿון וועלכען עס פֿיהלט זיך נישט קיין גוטער ריח. סאניטארי מאָלס איז בעסער צו נומצען אנשטאט געוועהנליכע טיכער, וויא ווערען נישט אזוי גיך הייס וויא אנדערע. א קינד נאָך'ן אַרומוואשען, דארף מען גוט אַבווישען און לאָזען אויסטריקענען, בעשימענדיג נאכהער מיט „מאטהיום פֿולערס ערטה" וועלכע מען קען בעקוממען ביא יעדען כעמיסט. דיעזעס פֿערהיעט דיא הויט זיא זאל נישט ווערען אַנגעצונדען און רויט.

א קינד זאל האָבען א באָד אַדלע צווייא טאָג. דיא היטץ פֿון דיא וואַסער זאל זיין אונגעפֿעהר 85 גראַד, פֿאַר א קינד ווייניגער וויא א מאַנאט אַלט, איז גענוג צו זיין אין וואַסער 5 מינוט, נאָך'ן מאַנאט מעג עס זיין 10 מינוט.

אויב א קינד איז ביא נאכט אונרוהיג און שלאָפט נישט, זאל מען איהר מאַכען א באָד פֿאַרען שלאָף. דיעזע נאכט באָד וועט מעהר ווירקען אַלס א פֿאַרלינדערונגס מיטעל ווען מען וועט פֿריהער דרייא אָדער פֿיער הויפֿען סאַלאַטע בלעטער פֿאַרבריען אין הייסע וואַסער און דאס נאכהער צומישען אין דאס קינדס וואַנע.

אין ווינטער, אָדער אויב דער וועטער איז קאַלט און נאָס, זאל מען א קינד נישט אַרויס נעהמען אין דרויסען פֿריהער וויא פֿיער שטונדען נאָך דיא באד. יונגע קינדער זאלל מען איממער באדען און וואשען ביים פֿייער.

דער קאַפּ דארף געהאַלטען ווערען רייך און אַפֿט געוואשען, דאָס וועט פֿערמיידען סטרופּעס אין קאַפּ. סטרופּעס און אויס-שימונג אין קאַפּ קען מען אויסהיילען דורך שמירען יעדע נאכט און אין דער פֿריה איינרייבען מיט טוך און אויסבאַרשטען מיט א ווייכע באַרשט. דיא שטיקלאַך וועלען דאן אַראָבגעהן אָהנע שווי-ריגקייט. דאן זאל מען דעם קאַפּ גוט אויסוואשען. מען טאָר קיין מאָל נישט ניצען א האַרטע באַרשט צום קאַפּ פֿון א יונגע קינד.

דיא קליידער. א קינד זאל זיין אנגעטון אזוי לויז אז
זיא זאל קענען לייכט בעוועגען דיא הענד און פיס. א קינד טאר
ניט האבען עטוואס צו שטייף ארום זיך. קיינע פינס טאר ניט
געברויכט ווערען אין דיא קליידער פון א קינד. שנידלאך זיינען
פיעל בעסער. פינס ווערען לויז און שמעכען זיך אריין אין פלייש.
דאס קען פעראורזאכען אז דאס קינד זאל זיך פֿערגעחן. דיא הענט
פיס און דיא פלייצעס פון א קינד דארף אלע מאל זיין פֿארדעקט,
זאגסט קען זיך דאס קינד פֿארקיהלען. איך גלויב ניט אז עס איז
גוט צו האלטען דאס קינד אין א קאפ. פֿיר'ן קאפ איז פיעל גע-
זינטער ווען ער איז ניט צו ווארעם, זאגסט קען ער זיך ביי יעדער
געלעגענהייט צוקיהלען. יעדענפאלס, אויב דאס קינד טראגט א
קאפ זאל מען וועניגסטענס זעהן דאס דער שנורעל וועלכער פֿער-
בינדעט זיך אונטערן מאָרדע זאל ניט זיין צו שטייף, ווייל אויב דיא
קאפ פֿערדרעהט זיך אָף הינטען און לאָזט זיך אַרונטער וועט עס
צודריקען דיא האַלז. נאכדער וויא דאס קינד געהט אַרויס פֿון דיא
לאנגע קליידער, קען מען איהם האלטען אנגעטון נאך דעם גע-
שמאק פֿון דיא עלטערין. וואָס אָבער דאָס זאל זיין, אַ אינגעל
אָדער אַ מיידעל, מוז מען אימער אכטונג געבען דאָס דיא פיס
זאָלען זיין פֿארדעקט. איך וואָלט ראטהען פֿיר קינדער בלויז וואָ-
לענע זאכען. בומס און שוהם פֿיר קינדער דארפֿען אימער זיין
געראַם, אום דיא פֿינגער זאָלען האָבען אַרט אויסצוציהען זיך, און
זאָלען ניט וואַקסען אָף אַריין.]

שלאָפֿען, סיידען ווען דיא בייבי האָט דיא ברוסט, זאָגסט
זאל זיא אימער שראָפֿען אין אַ בעטעל אָדער אַ וויגעל לעבען דער
מוטערס בעט. עס איז ניט געוונד פֿיר אַ קינד צו שראָפֿען צוואַ-
מען מיט דער מוטער. עס איז אויך ניט געוונד צו שאָקלען דיא
וויגעלע. אַ קינד זאל מען לייגען שלאָפֿען אָפֿען זייט, מאַנכע מאל
אָף איין זייט און מאַנכע מאל אָף דעם אַנדערן. מען זאל עס ניט
לאָזען איינשלאָפֿען אָפֿען האַנד אָדער אָפֿען שוים. מען זאל עס
אריין לעגען אין וויעג בעפֿאַר עס ווערט איינגעשלאָפֿען, און לאָזען
עס דאַרטען איינשלאָפֿען. דיוע מעטהאָדע וועט דעם קינד געבען
גוטע געוואָנהייטען. עס מאַכט ניט אויס אויב עס שרייט אַ וויילע.

עס וועט זיך גיך איינגעוועהנען צו שלאָפֿען אָהנע מען זאָל דאָס פֿריהער וויגען אָדער וויגען. ווען דאָס קינד איז איינגעשלאָפֿען, זאָל מען דאָס ניט וועקען, אָבוואָהל מען דארף ניט האָבען איין אַבסאָליוטע שטילקייט ווען דאָס קינד שראָפֿט, ווייל עס געוועהנט זיך איין צו שלאָפֿען זאָגאר ווען דיא מוטער איז בעשעפֿטיגט אין איהרע שטוב אַרבייט. אַ יונגע קינד זאָל מען קיין מאָל ניט האַלטען אויף שפעט ביא נאכט. מען דארף עס איממער לייגען שלאָפֿען זעקס אָדער זיבען אוהר. מאַנכע עלטערין ברענגען זייערע קינדער מיט ווען זיא געהען בעזוכען בעקאנטע שפעט ביא נאכט. דאָס איז זעהר אונגעזונד פֿיר'ן קינד, און דאָס קען פֿעראורזאכען גער-ווען שוואַכקייט.

מען זאָל קיין מאָהל ניט געבען קיין קינד מעדיצין צום שלאָפֿען סידען אַ דאָקטאָר פֿאַרדערט דאָס, פֿיעלע קינדער זיינען דורך דיא מעדיצין פֿון דער וועלט אוועק. געוויינט איין אַ קינד צו שלאָפֿען אין רעגלע שטונדען און קיינע מעדיצין ווערט ניט נייטיג זיין.

רוֹפֿט און בעוועגונג. אַ סך פֿרישע לופֿט איז נייטיג פֿאַר אַ קינד, דיא רום זאָל זיין ווענטעלייט וויא בעשריבען אין קאפיטעל צוויי. דורך דיא ערשטע וואָך פֿון דאָס קינדס לעבען זאָל אויך דיא רום זיין גענוג וואַרעם, דער צוקאָפֿענס פֿון וויגעלע זאָל ניט זיין צום פֿענסטער, ווייל צו פֿיעל ליכט פֿאַר דאָס קינדס אויגען אין דיא ערשטע צוויי וואָכען איז אום געזונד.

אין שעהנעם וועטער זאָל מען דאָס קינד אַרויס געהמען יעדען טאָג פֿאַר אַ שטונדע אין דער פֿריה און פֿאַר נאָך איינע נאָך האַלבען טאָג. אין ווינטער טאָר מען ניט אַרויס טראָגען אַ קינד פֿון שטוב בעפֿאָר זיא ווערט פֿופֿצעהן טעג אלט, נאָך פֿופֿצעהן טעג קאָנן מען אַ קינד אַרויס געהמען אין יעדען וועטער, נור ניט ווען עס איז אַ פֿאָגע אָדער אַ רעגען, עס דארף נור זיין גוט אָנגעטוהן, זאָל טראָגען לאַנגע וואַלענע זאָקען און וואַלענע האַנדשוה, אויב דיא זונן איז הייס מוז דער קאָפֿף זיין פֿאַרדעקט, קינדער שלאָפֿען געשמאַקער נאכהער וויא זיא האָבען געהאַט פֿרישע לופֿט

דיא זונן און לופט זיינען זעהר נייטיג פֿאר דאָס קינדס געזונד מען דארף קיין קינד נישט אַרויס נעהמען נאָך זינען אונטערגאנג. מען טאָר נישט לערנען קינדער זיין זאָללען צו גיך אָנפֿאַנגען אַרום צו געהן אום זיין זאָללען גיט קריגען קיין קרוממע פֿיס, אַ קינד זאָל טראָגען געראַמע זאכען זיין זאָלל קאָנען אַרום קריכען אויף אַללע פֿיער איבער'ן שטוב, ווען דאָס איז זעקס מאָנאַט אַלט קאָנן מען עס אַראָב לאָזען אויף דער ערד אויב אין שטוב ליגט אַ קארפעט און מען מוז איהר לאָזען אַרום קריכען, זיין וועט דאָסן לאַנגזאַם אָנפֿאַנגען אַרום צו געהן אָנהאַלטענדיג אָן דיא פֿאָר-ניטשור פֿון רוים.

פֿיעלע מומטערס שרעקען זיך אומזאָנסט איבער, וועגען דיא עפֿנונג פֿון דעם קאָפּ פֿון דאָס קינד דורך וועלכע זיין קאָנען פֿיהלען און מאַכע מאָהל אויך זעהן דיא פֿולס שלעג פֿון דיא גע-הירען, דיעזע עפֿענונג וועלכע איך זאָג הייסט *Anterior fontanelle* דאָס בלייבט אָפֿען ביז דעם ערשטען אָדער צווייטען יאָהר, דיעזע פֿאַנטאַנעללע איז אַ ליידגער אָרט צווישען דיא קאָפּ הויט און דיא ביינער וועלכע איז בייא קריינע קינדער אַריבער געדעקט מיט אַ דינע הייטעל אַנשטאַט בייין.

איך וויל זאָגען אַ פּאָר ווערטער איבער געוויסע קראַנקהייטען פֿון ווערע קליינע קינדער ליידען און אויך רעקאָמאָדירען וועלכע הויזליכע מעדיצין צו דעם.

ווען אַ קינד ווערט געבאָרען אונצייטיג איז זיין זעהר שוואַך און האָט זעהר וועניג וואַרעמקייט אין קערפּער, מען מוז עס דאָר-ריבער האַלטען זעהר וואַרעם, עס איז דאָריבער בעססער צו גע-בען דאָס אין דיא מומטערס אָרעם. דיא רוים מוז מען האַלטען גאנץ וואַרים.

מונדשוואַם (מויל געשוויער) דאָס זאָל מען היטען איינצורייכען דיא ווייסע פֿלעקען אין מויל מיט באָראַקס (א מין זאַלץ) און האָניק. דיא קראַנקייט קומט אָפֿט פֿון דעם וואָס דאָס קינד עסט זאכען וואָס איז נישט פּאַסענד פֿאַר זיין מאָגען, אויב דיא וועלכע קראַנקהייט שלאָגט אויס אויף'ן הינטערסטען טהייל פֿון קערפּער זאָל מען רופֿען אַ דאָקטאָר.

דער צונג צוגעבונדען דאס לאזט דעם קינד ניט ווינען, מען זאל לאזען גלייך א דאקטאר עס אויפשוידען, ער קאן עס טהאן מיט א שער וועלכע איז אויף דעם געמאכט.

דער נאָפּל שנור ווערט אויסגעטריקענט און פֿאַלט אַראָב אין אַ פּאָר טעג אַרום נאָך דער געבורטה פֿון דאָס קינד, אויב צו דעם רויען אָרט ווערט גאָר נישט געטהון ווערט דאָס רויט און מאַטעריע פֿאַנגט אָן צו רינען, מען זאל עס דאָריבער דריי מאָהל טעגליך וואַשען מיט אַ זאַלב וועלכע ענטהאַלט אַ טהעע לעפֿעל קאָנדיים פֿלויד צו אַ גלאָז וואַסער.

אויב אַ קינד ווערט געבוירען מיט אַ פֿלאם, אָדער וויא מען רופט דאָס, „דיא מוטערס צייכען“, ווערעכע בעשטעהט פֿון פֿיעלע בלוט אָדערן, וואָס וואַקסען צוזאַמען אונטער'ן הויט. איז וואָס גיכער מען ערלויבט דעם דאָקטאר איין אָפּעראַציע צו מאַכען, דעסטאָ בעסער איז עס.

צו פֿערשטאַפּונג זאל מען נעהמען אַ האַלבע טעעע לעפֿעל „געשמאַקלאָזע“ קאסמער אָיל, אזוי פֿיעל מעהל אָדער מילך פֿאַן סאַלפֿור וויא פֿיעל עס קען זיך אָנשימען אויף אַ סיקספענס, וועט ווירקען וויא אַ גוטער אָפּפֿיהרונג מיטעל. אַ יונגעס קינד מוז ווין יעדען טאָג אַפֿען. פֿאַר עלטערע קינדער איז טשאַנטיד ווירלייך דער בעסטער מיטעל, דאָס זאל מען איין געבען אַ האַלבע טהעע לעפֿעל אין מילך יעדען מאָרגען, אזוי לאַנג דאָס איז געטהיג. טשאַנטיד דאָזימעטריק גראַנולס פֿון דואַלפֿין, איז זעהר גוט צו האַרט לייב-קייט פֿון קינדער. צו צוויי גראַנולס דריי מאָהל אין טאָג, צו-ברעקעלט אין אַ טהעע לעפֿעל זיעסע וואַסער, וועט מאַנכעס מאַל בעסער ווירקען וויא דיא גרעסטע דאָזע קאסמער אָיל.

אויב אַ קינד איז פֿערשטאַפט דיא ערשטע 2 טעג נאָך דעם געבוירען ווערען, זאָלל מען פֿרעגען אַ דאָקטאר, ער זאל עקזאַמינירען דיא עפֿנונג פֿון דאָס קינד.

עס טרעפֿט אין געוויסע פֿעללע דאָס אַ קינד ווערט געבוירען פֿערמאכט אָדער צוזאַמען געוואַקסען, און סיידען מען מאַכט איין אָפּעראַציע, זאָנסט איז דאָס קינד פֿערלאָרען.

דייערן, אָדער גרינע שטוהל גאַנג קומט איממער אַרויס פֿאַן
ניט ריכטיג קאַרמענען. דיא בעסטע זאך איז, וועגען דעם צו פֿרע-
גען אַ דאָקטאָר. אויב דיא מוטער זייגט אַליין דאָס קינד, זאָל זיא
זעהן אויב איהר עסען איז אין אָרדנונג. זיא מוז אויסמיידען פיקעלס
און עססיג. אַ קערענדעל פֿאַספֿאַרייט פֿון ליים, 2 אָדער 3 מאָהל
טעגליך אין אַ טהעע לעפֿעל מילך וועט אָפֿט פֿערהאַלטען דייערן.
אויב אַ קינד ברעכט, איז דאָס אַ בעווייז אז דער מאָגען איז
פֿערדאָרבען. מען דאַרף איהם דאָריבער געבין ווייניגער מילך יעדען
מאָל. דאָ איז פֿהאַספֿאַרייט פֿון ליים זעהר גוט.

קינדער שרייען אויס 2 אורזאַכען: ווען זיא ליידען שמערצען
אָדער זיא זיינען הונגעריג. ווען אַ קינד איז הונגעריג וועט עס
ציהען יעדע זאך וואָס מען טראָגט איהם צוא צום מויל, אונד עס
ווערט איינגעשטילט אזוי גיך וויא מען לייגט עס צו צו דיא ברוסט
אָדער צו דיא באָטעל. ווען דאָס קינד ליידעט אירגענד וועלכע
שמערצען, דאָן קען מען זעהן וויא דאָס געזיכט ווערט אויסגעצויגען
און עס וועט דאָן ניט געהמען דיא ברוסט. שמערצען ליידען קינד-
ער אָפֿט פֿון ווינד, אין מאָגען אָדער אין דיא געדערעס. אַ טהעע
לעפֿעל פֿון דילל אָדער קאַרראַוי וואַסער ווען מען זאָל אָפֿט איינ-
געבען, וועלען דיא שמערצען פֿערייכטערט ווערדען. אַ קינד קען
אַ מאָהל שרייען ווייל עס איז דורשטיג, וויא מיר האָבען שוין אָבע
בעשריבען.

איך מוז אויך אָנוואַגען דאָס קארן מעהל אָדער פֿייל וואָרצעל
זאָל ניט געגעבען ווערען צו אַ קינד, ווייל דאָס ענטהאַלט קראַכ-
מאַל, און אַ קינד, ווייניגער וויא אַ יאָהר אַלט, קען ניט פֿערדיי-
הען קיין זאך וועלכע ענטהאַלט קראַכמעהל. דייערן, ברעכען אונד
ריקעטס (בעקאַנט אונטער דעם נאָמען „דיא ענגלישע קראַנקהייט“),
קומען שטענדיג אַרויס פֿון דעם וואָס מען גיט קינדער זאַכען וואָס
זיא קענען ניט פֿערדייהען.

קאָנוואַלסען, קרופּ, מאָזלען, סקאַרלעט פֿיכער, פּאַקען אונד
אַנדערע קראַנקהייטען, דיא מוזען אונבעדינגט האָבען אַ דאָקטאָר.
פֿערנאַבלעסיגען עס—איז געפֿעהרליך. אין קאָנוואַלסען און קרופּ
זאָל מען אָנגרייטען אַ וואַרעמע באָד ביי דער דאָקטאָר קומט. —

מאָלען, סקארלעט פֿיבער און פּאָקען, פֿאַנגען זיך אימער אָן מיט פֿיבער. אין אַ זעלבע פֿעללע איז גוט דאָס קינד מיט איין טיכעל אָדער אַ ספּאַנדזש אין וואַרעמע וואַסער אויס צו ווישען ביים פֿייער און אַריין לייגען אין בעט. אין שטוב וואָל זיך אימער געפֿינען עט-וואָס טשאַנטידס וועראַטריין גראַנולס (אַ סאָרט פֿיללען) און אויב דאָס קינד איז הייס און פֿיבעריש, וואָלל מען איהר איינגעבען איין פֿילל אין יעדע האַלבע שטונדע. מען וואָל נישט פֿאַרגעסען אז דיזע פֿיבערס זיינען אַנשטעקענד, און קינדער וועלכע ווערען אויף דעם קראַנק, מוזען פֿאַר 6 וואָכען בלייבען אין הויז, וואָנסט קענען זייאַ דיא קראַנקהייט פֿאַרשלעפען און צומראַגען איבער דיא גאַנצע שטאָרט, אויסער דעם וואָס דאָס קינד זעלבסט איז אין געפֿאַהר צו קריגען ענטזינדונג, אָדער וואַסער געשווילאַכץ, אויב עס געהט אַרויס אין גאָס פֿאַר דער צייט.

היינט קראַנקהייטען קען מען אימער אויסהיילען ווען מען האַלט דאָס קינד ריין. מען וואָל היטען דאָס עסען אין פּראָפּאַרציאָן און האַבן גענוג פֿרישע לופֿט. אויב דער קאָפּף ווערט אויסגעשאַמען, וואָל מען עס זעהן אויס צו היילען גיך איידער עס פֿאַרשפּרייט זיך איבער'ן גאַנצען קאָפּף. אויב דער קאָפּף איז הייס און עס דינט מאַטעריע, וואָל מען נעהמען ווינאָליא פּאָדער ביים קעמיסט אונד עס אויס שיטען אויף'ן קאָפּף אַללע אין דער פֿריה און אויף דער נאַכט. — איטשטחואָל אויסשמירונג (איין דראָס צו איין אָנץ) איז אויך זעהר גוט. אזוי איז אויך ווינאָליא קרים.

אויף היינט קראַנקהייט בייא יונגע קינדער וואָלל מען אימער גוט אַכטונג געבען, ווייל דיא אויפֿרייצונג וואָס דאָס פֿעראַורזאכט' אויך וואָס דאָס שטערט דעם קינד פֿון שלאָפֿען, קען פֿיעל שאַדען צו זיין געזונד, און עס איז דאָריבער נעטהיג צו בעראַטטהען זיך מיט אַ גוטען דאָקטאָר.

ציינער פֿאַנגען זיך אן שניידען בייא אַ קינד אפֿען זיבעטען מאַנאט, און דאָס געדויערט ביז ער ווערט צווייא יאָהר אַלט. דיא אונטערשטע ציינער שניידען זיך גיכער אויס וויא דיא אייבערשטע. בייא אַ קינד שניידען זיך אויס אין גאַנצען צוואַנציג ציינער, זעהן אויבען און זעהן אונטען. דיעזע ציינער הייסען "מילך ציינער."

ווען בייא א קינד שניידען זיך ציינער, וואל מען איהם געבען איין אינדא ראכער רינג צו בייסען. דעם גומען וואל מען אפט אויס-רייבען מיטען פיינגער וועלכען מען האט פריהער איינגעטונקט אין האניק אדער צוקער. מען וואל אויסמיידען דיא „צאהן פולווער“, נור אכטונג געבען דאס דער מאגען וואל זיין אין ארדנונג. אויב דאס קינד איז פיוועריש אדער קאנוואלסיע טרעפט, וואל מען שיקען נאך א דאקטאר.

א קינד מוז זיין גערעדושעסט ביז זעקס וואכען נאכען געבארען ווערען. אויב דאס ווערט פערנאכלעססיגט, איז אף דעם דא איין שמראפע.

נאכען געזעטץ, וויא עס שטעהט יעצט, דארף מען א קינד שטעללען פאקען אין דיא דרייא מאנאט פון געבורט. אויב דיא מוטער וויל ריוויקירען איהר קינד צו דער אפערעציאן, מוז זיא זעהן דאס דער דאקטאר וואל ניצען ריכטיגע קאלב אימפפערן. זיא דארף נישט לאזען דאס מען וואל דיא פאקען אראב נעהמען פון איין אנדער קינד און שטעלען אף איהרער, ווייל דיעזע מעטהאדע איז געפעהר-ליך צום געזונד. פיעלע קינדער זיינען לעבענסלענגליך געקאלעצעט געווארען דורך דעם וואס מען האט זיא געשטעללט דיא פאקען וואס מען האט פון אנדערע קינדער אראב גענומען. מען קען פיל ואגען פיר און געגען דיא פאקען פראגע. יעדענפאלס האט מען עס געדארפט איבערלאזען צו דיא עלטערן, זיא וואלען טהון וואס זיא ווילען. דאס האט נישט געדארפט זיין געצוואונגען. ריינהייט איז דער זיכערסטער מיטעל צו פעהיטען זיך געגען פאקען.

עס איז רעכט צו דערמאנען אס ענדע פון קאפיטער א גער-וויסע פראקטיס וואס מאנכע גערסעס זיינען געוואהנט צו טהון, נעמליך צו דריקען דיא נאפלען פון א קינד, אויב דאס איז איין מידעל, גלייך וויא דאס ווערט געבארען. זיא טהוען עס, ואגען זיא, אום איבער צו רייסען דיא נאפל שוור. איך מוז ואגען אז דאס איז זעהר נאריש, אויך מיראניש. איך דערמאן עס נור אום צו פערדאמען אזא געוואהנהייט. דאס ברענגט אפט צו ענצינדונג אין דיא בריסט. א פרויא וואס מאטערט א קינד אף אזא ארט איז נישט פעהיג צו זיין א גערס.

קאפיטעל 6.

איבער צו אפטען האבען.

מאנכע פֿרויען אז וויא האָבען צו אַפֿט ליידעט וויער געוונדט דערבייא שטאַרק. אין דעם קאפיטעל וויל איך עטוואָס איבער דעם ריידען און ווייזען וויא אזוי דאָס זאָל בעהאַנדעלט ווערען. Anaemia אָדער שוואַכקייט אין דיא בלוט. א פֿרוי וועלכע האָט געהאַט פֿיעלע קינדער איינס נאָך דאָס אַנדערע, אָדער ויא האָט איהרע קינדער צו לאַנג געוויגען וועט שטאַרק ליידען דערפֿון. איהרע בלוט, ווערט מאַגער און וואַסערדיג און פֿיעלע עלעמענטען וועלכע זיינען נייטיג אויף צו האַלטען דאָס געוונדט פֿעהלען דאָרטען.

א פֿרוי וועלכע ליידעט פֿון דיא „אנימיא“, זעהט זעהר בלאַס אויס, איהרע ליפען זיינען ווייס, אַלע ראָזע קאָלירען זיינען פֿון איהר אַוועק, איהרע בלוט ווערט צירקולירט זעהר לאַנגזאַם, זיא פֿיהלט זיך קאַלט אפילו אין אַ וואַרימען טאָג, איהר אַפעטיט איז שוואַך און דיא מינדעסטע אַנשטרענגונג פֿאַראַורזאַכט איהר האַרץ שטאַרק צו קלאַפען, זיא ליידעט פֿון קאָפּף שמערצען, פֿיהלט זיך שטענדיג מיַעד און ניט צום מוטא און פֿאַרלירט יעדע אינטערעס אין שטובֿ-ביגע זאַבען.

צו ריעזען צושטאַנד אז מען זאָל גאָר נישט מהון, ווערט דיא אַנסטימוציאָן פֿון דער פֿרוי אין גאַנצען פֿאַרדאָרבען און צו יעדען מאָהל שוואַנגערין וועט זיא ערגער ווערען. אין שוואַנגערין אויך אַנשטאַט אויס צו טראָגען דיא פֿוללע צייט וועט זיך דאָס איממער ענדיגען מיט אַ מפּל אָדער האָבען צום זיעכעטען מאַנאַט דאָס וועט דיא פֿרוי נאָך מעהר אָב שוואַכען, דאָס וועט איהר בריינגען צו אַ צושטאַנד דאָס זיא זאָל ניט קאָנען זיין אַ ווירטהין אין הויז, אויך ניט אַ מוטער פֿון געוונטע קינדער און אין די צוזאַמענגעבראַכטע און פֿאַר דער צייט אַלט געוואָרענע דרייסיג יעהריגע פֿרוי וועט

קיינער ניט דערקאנען, דיא יונגע שעהנע מיידעל וועלכע האט בלויז מיט אייניגע יאָהר פֿריהער געבליהט וויא אַ ראָזע, דיא וואָס נור מיט אַ פּאַאַר יאָהר צוריק איז זיא אין דעם מאַנס אַרעם פֿון אַלטאַר אַרונטער אָנצופֿאַנגען אַ נייעם לעבען וועלכער האָט זיך איהר אויסגעדוכט דאָס ער איז פֿול מיט בלומען.

פֿיעל אנימא פֿעללע בריינגען צו גיבען אַלטער אָדער שווינד-זוכט אָדער געשווירען אין מאַגען. אַ פֿרוי וועלכע ליידעט פֿון דיא בלוט שוואַכקייט, קאָנן גיך אָנגעגריפֿען ווערען פֿון יעדע קראַנקהייט וועלכע געהט אַרום, דיא קראַנקהייטען זאָללען בייא איהר אָננעה-מען אין איין ערנסטע פֿאַרמע און זאָל איהר נעהמען לאַנג ביז זיא זאָלל דערפֿון געזונד ווערען.

איך ווויס פֿון פֿיעלע שוואַנגערע פֿרויען אין דיא מיטעלע יאָהרען וועלכע האָבען שטאַרק געליטען פֿון דיא פֿאַרלענגערטע אנימא, אין דיא פֿאַרטע פֿון בלוט אַרעמקייט איז געווען ניט נאָר געשווירען אין מאַגען נור דיא פֿרויען פֿלעגען אויך ליידען פֿון בלוט אָב פֿלייצונגען פֿון נאָז, דיא אינגעווייט אָדער דיא געבער-מוטער צוזאַממען מיט פֿיבער, דיא מעהרערע צאָהל פֿון דיא קראַנקע ווערען ערגער און ערגער און ענדיגט זיך מיט'ן טויט, אַ טרויעריגע ענדע צו אַ לעבען וואָס איז איבערגעבען קינדער צו האָבען.

י�צט איז דיא פֿראַגע וואָס איז דיא בעסטע בעהאנדלונג צו זאָ צושטאַנד וויא אויבען בעשריבען? אין איינפֿאַכע ווערטער, ווען אַ יונגע פֿרוי פֿיהלט דאָס איהר געזונד געהט אַרונטער, דאַרף זיא אויפֿגעבען קינדער האָבען פֿאַר אַ געוויסע צייט ביז זיא איז צוריק פֿאַלקאָם געזונד, זיא דאַרף אויך אויסמיידען צו אָפֿטע גע-שלעכטליכע פֿאַרבינדונג — געוועהנליך ניט פֿיעל שאַדעט ניט — זיא דאַרף האָבען גענוג פֿרישע לופֿט, גענוג בעוועגונג אין פֿרייע לופֿט, זיא דאַרף פֿריה צו בעט געהן און אַ סך שלאָפֿען, אויב זיא קאָנן בעהויפטען אויס צו פֿאָהרען נאָך סי טייד פֿאַר אייניגע וואָכען אָדער וואָהנען אויף'ן לאַנד פֿאַרבריינגען גוט דיא צייט איז געוויס גוט, זיא דאַרף פֿון קאָפּף אַרויס שלאָגען אַללע הויזליכע זאַרגען.

און מוז ווין נארהאפט, עססען א סך פלייש, דאס
 זאלל ווין נישט צו פיעל געקאכט, מילך, אייער, פוטער, דאס ווינען
 אללע גוטע ארטיקלען צו אנימא, ביער זאל ווא בעסער אויסמי-
 דען אזוי אויך טהי אין קאפפ, קאקא איז דיא בעסטע און גע-
 וונדסטע געטראנק, עקסטראקט פון מאלט זאל ווא נעהמען צו
 יעדעס עסען, עדווארדס דעוויקייטער וופ איז אויך זעהר נארהאפט.
 ווא זאלל איהר מאגען הימען אין ארדנונג, דער בעסטער
 אפפיהרונגס מיטטעל אין דיא פעללע, ווינען אלץ פיללען מיט
 מירר (אין ארט גומי וואס ווערט בענוצט צו מעדיצין) דאס זאלל
 ווא נעהמען יעדע נאכט פאר'ן שלאף, אדער א טהי לעפעל קאמ-
 פאונד ליקריץ פאדער צו געמישט מיט וואסער אדער מילך.
 אייווען, אין וועלכער פארמע עס איז, זאל ווא נעהמען שעגדיך
 פאר א ראנגע צייט. א קערנדיל אדער צוויי פערדוואנדעלטע אייווען
 דרייא מאל א טאג איז זעהר א גוטע זאך. אזוי איז אויך טשאנטידס
 סאליובל אקסיד פון אייוון, פון וועלכע מען זאל נעהמען דרייסיג
 טראפענס אף א שטיקעל צוקער דרייא מאל א טאג. א טהעלעפיל
 פון בריאנס הארץ טאניק אין א גלאז קאלטע וואסער איז זעהר א
 גוטע מעדיצין. אלע אייוון פארבערייטונגען מוזען גענומען ווערען
 אין עסען צייט. אין מאנכע פעללע איז לעכער טראן זעהר גוט.
 פיר דיא וואס קענען בעהויפטען עטוואס לוקסוס איז סייקלינג
 גוט (פאָהרען אף א בייסיקל אדער טרייסיקל). נור נישט צו פיעל.
 דאס איז גוט פיר בעוועגונג, דאס ברענגט אלע מוסקלען אין בע-
 וועגונג, דאס פערגרעסערט דעם אטהעמען, פערשטארקט דיא ציר-
 קולירונג פון דיא בלוט, פאריכט דעם אפעטיט, מאכט דיא בערוואן
 לעבעדיג און רירעדיג, און פערזאורזאכט דאסס מען זאלל נאכהער
 געשמאק שלאפען. דאס איז פיעל בעסער וויא פאָהרען אדער רייטן
 און דאס איז נישט אזוי פיעל עקספענכיוו. א פרויא וועלכע נעמט
 דיזע עקסערסיז מוז זעהן צו טראגען גוטע וואלענע זאכען. נעקסט
 צו סייקלינג איז גיך שפאצירען דאס בעסטע.
 אויב דיא אָבען אויסגערעכענטע מיטלען העלפען נישט צווא
 פאריבטען דעם געזונד, זאל מען זיך בעראטהען מיט א דאקטאר,
 אום דיא אנימא זאל נישט פערנאכרעסיגט ווערען.

ניוראלדושיא (נערווען שמערצען) לייט זייערע אויך אָפֿט און פֿאַר אַ לאַנגע צייט דורך צו אָפֿט שוואַנגערן און דורכין מ'זאָגט וויינען. אויב דיא ניוראלדושיא ווערט פֿערנאָבלעסיגט איז עס נאָכ-הער שווער צו היילען. דאָס קען אָנעמען אַלערלייא פֿאַרמעס און קען אָנגרייפֿען יעדען טהייל פֿון קערפֿער. געוועהנליך איז דאָס אָבער נור אין דיא שלייפֿען און אין דיא אויגען. דאָס רופֿט מען דאָן *tic doloieux*, דאָס איז זעהר שטאַרק אין קאראקטער. דיא שמערצען איז פֿונקט אזוי וויא מען וואָלט שראָגען נעגיל דורכען קאָפֿף. מאַנכע פֿרויען וועלכע ליידען פֿון שוואַכע בלוט האָבען אויך שווערע נערווען שמערצען אַרום דעם ברוסט ביין אין דער פֿאַרמע פֿון היפט שמערצען אין דיא געלענקע. איך האָב געקענט פֿיעלע פֿרויען וואָס דורכען אָפֿטען שוואַנגערן האָבען וויא דיא שמערצען געליטען פֿאַר מאַנאטען לאַנג, ביז וויא וויינען אין גאַנצן אָבגעשוואַכט געוואָרען.

אין אַוועלכע פֿעללע איז איממער בעסער דאָס מען וואָלט זיך בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר. דאָך פֿיר דיא וואָס וואָהנען ווייט פֿון אַ דאָקטאָר וועל איך אויסרעכענען עטליכע מעדיצינען וועלכע קענען העלפֿען.

עס איז איממער נוטצלאָז צו לאָזען זיך רייסען ציינער פֿון ניוראלדושיא, וועלכע קומט פֿון דיא אָבען אויסגערעכענטע אורזאכין דיא בעסטע וואָך איז נור צו היטען דעם מאַגען אין אָרדנונג, עסען נאָרהאַפֿטע שפייזען, האָבען אַ סך שמאַנט, אויב מען קען דאָס בעהויפטען, און פֿרישע לופֿט און בעוועגונג. דיא פֿאַלגענדע פֿילען וועלכע מען קען מאַכען ביזא אַ גוטען קעמיסט וואָל מען נעהמען דרייאַ מאָל אין טאָג גלייך נאָכען עסען—

Phosphide of Zinc, grain 1/6.

Arsenious Acid, grain 1/24.

Sulphate of Strychnine, grain 1/36.

Reduced iron, grains 3.

דאָס אַלעס אויסמישען און מאַכען איין פֿיל. קאָד פֿיש אויל און מאלט עקסטראַקט איז אויך זעהר גוט צו נעהמען. מעדיצין צום שלאָפֿען וואָל מען דורך אויס ניט ניצען אָהן דיא עצה פֿון אַ דאָק-

טאָר, אזוי אויך אלע שאַרפֿע געטרענקע, וועלכע אַ פֿרויאַ וואָל אויס
מייַדען. אַ פֿרויאַ אויב וואָ וויגט אונטער דיעזע אימשימענדע וואָל
דאָס קינד אַנטוויינען, אין אויסמייַדען נישט צו ווערען שוואַנגער ביי
וואָ ווערט פֿאַרקאָם געזונד.

אויסגעדערהנטע אָדערין, אָדער וואַסער קראַנקהייט, אָדער גע-
שווירען אין דיא פֿיס קומען אויך שטענדיג פֿון דעם וואָס דער
פֿרויאַ'ס סיסטעמע איז געווען פֿערדאָרבען און דיא בלוט שוואַך פֿון
צו אָפֿט קינדלען און צו לאַנג ווייגען.

אויסגעדערהנטע אָדערין אין דיא פֿיס וואָל אונטערשטיצט גע-
דען דורך נישטצען י גומינע באַנדאזש, אָדער וואָק. געשווירען אויף
דיא געליינק, אָדער אויף דיא ניעדריגערע מהייל פֿון פֿוס, אויב
דאָס איז קליין, קען מען דאָס מאַכעס מאַהל אויסהיילען דורך'ן
צולייגען אַ וואָל פֿון צינק, אויפֿגעשמיערט אויף אַ ווייכע טיכעל
פֿון ליינען. דאָס וואָל מען צולייגען צום פֿוס און עס גוט אַרומבינ-
דען אַרום פֿוס. מען מוז זעהן צווא האַלטען ריין דעם מאַגען אונד
דיא שפּייז וואָל וויין נאָהרהאַפֿט. אַ סך וואַסער קריסעס איז גוט צו
עסען טעגליך. פֿעפֿער, זענפֿט און אַנדערע געווירץ וואָל וואָ אויס-
מייַדען. אויך וואָלט רעקאָמאָדירט צווא וואַונדען אויף דיא פֿיס פֿון
דיא אָבען דערמאָנטע אורזאָכען: צו נעהמען אַ קערענדעל פֿהאַס-
פֿירייט אָף ליים יעדעס מאַהל ביים עסען.

היסטעריק איז זעהר אָפֿט בייא פֿרויען וואָס וויער בלוט איז
גנוואָרען צו מאַגער, אָדער דיא נערווען ווינען געוואָרען אָפֿגע-
שוואַכט. אַ פֿרויאַ, אָנגעגריפֿען מיט דיא היסטעריק פֿיטס, וועט פֿון
אָנפֿאָנג פֿיהלען אזוי וויא עטוואָס וואָלט איהר שטעהן אין האַלד.
וואָ וועט נאָכהער אויסברעכען מיט אַ געלעכטער, אַ געוויין, וועט
אויך ווינען, קרעכצען און ריידען אויס'ן וין. אויב דיא פֿיטס ווינען
צו שטארק קען דאָס אויך טרייבען צו קאָנוואַלס. אויב דיעזע אַג-
גריפֿע וואָלען נישט אָבגעהאַלטען ווערען, קען זיך דאָס טרעפֿען אלע
טאָג און וואָל פֿיהרען צו דיא שטערונג פֿון פֿאַמיליען גליק, אָדער
צו איין אַרט משונעת.

עפּילעפּטיק (פֿאַלליקע) קען אַ מאַהל קומען דורך דיא אויפֿ-
רעגונג פֿון דיא נערווען סיסטעמע, דורך'ן צו אָפֿטען טראַגען. אויב

עפילעפטיק האָט זיך אָנגעפֿאַנגען, איז שווער צוואַ זאָגען ווען זיאַ וועט ווערען פֿרויאַ דערפֿון. יעדעס מאָהל אין אָהנמאַכט בלייבען שוואַכט אויך אָפּ דעם פֿערשטאַנד. פֿרויען וועלכע זייגען 18 מאָנאַט אָדער 2 יאָהר, ווערען אָפֿט נערווען קראַנק, און אויב זיאַ ווערען שוואַנגער דורך דער צייט פֿון זייגען, שמעהען זיאַ אין אַ געפֿאָהר אַראָפּ צו געהן אין אַ ניעדריגען צושטאַנד קערפֿערליך און גייסטיג אַ פֿרויאַ וועלכע האָט שוין אַ מאָהל געהאַט איין אַנגריף פֿון עפילעפֿטיק, זאָלל זיך גלייך איבערגעבען אין דיא הענד פֿון איין דאָקטאָר. זיאַ דאַרף זיך זעהר היעמען מיט'ן מאָגען, און ניט עסען זאַכען וועלכע זיאַ קען ניט לייכט פֿערדייהען.

אַרונטער פֿאַלונג פֿון דיא געבעהר מוטער. — דאָס קומט געוועהנליך פֿון האָבען צופֿיעל קינדער, אויך דורך'ן אויפֿשמעהן צו פֿריה פֿון בעט נאָך דער ענטבינדונג. דיא געבעהר מוטער קומט גאנץ טיעף אַרונטער, און אין מאַנכע גאַנץ שלעכטע פֿעללע געהט זיאַ אין גאַנצען אַרויס. דאָס איז ווען דיא פֿרוי געהט אַרום, דאָס דיא געבעהר מוטער געהט אַראָפּ. ווען זיאַ ליגעט גע- פֿינט זיאַ זיך דאָן אין איהר ריכטיגען צושטאַנד. דיא אַראָפּ פֿאַלונג פֿון דיא געבעהר מוטער פֿעראורזאַכט פֿיעל אונאַנגענעהמליכקייטען און מאַכט איהר אונפֿעהיג פֿיר יעדע שטובֿיגע אַרבייט, אזוי וזיאַ יעדע אַנשמרייגונג וועט דיא געבעהר מוטער אַראָפּ בריינגען. דאָס קומט פֿון דעם וואָס דיא בענדער וועלכע האַלטען איהר אונטער, ווערען אָבגעשוואַכט, אויך וואָס דיא מוטערשייד אליין ווערט שוואַך. קיין פֿרויאַ זאָל ניט אויפֿשמעהן פֿון בעט נאָך דיא ענטבינדונג בעפֿאָר אַכט אָדער 10 טאָג זייגען פֿאַראיבער עס איז אַ שאַדע צו מאַכען זיך פֿאַר אַ קריפעל אויף'ן גאַנצען לעבען צוליעב אַ טאָג אָדער 2 איבערהויפט זאָללען אויף דעם אַכטונג געבען מוטערס וואָס קינד- לען צו אָפֿט. איהרע געבעהר אָרגאַנען זייגען אזוי שוואַך דאָס זיאַ מוז צום ווייניגסטענס האָבען 2 וואָכען רוה.

אַ פֿרויאַ וועלכע ליידעט פֿון דער קראַנקהייט זאָל דיא מוטער- שייד אויסשפּריצען צווייאַ מאָהל אין טאָג פֿריה און אָווענט מיט אַריין שפּריצונג געמאַכט דורכען אויפֿלעזען אַ טהעע לעפֿעל אַלוב אָדער סאַלפּאַט און צינק אין אַ פיינט און אַ האַלבע קאַלמע וואַסער.

א היגנסאָנס שפּריצער אָדער אַ הערבערטס פּאַראַגאָן וואָגנאָט
דאָמט ווינען דיא בעסטע שפּריצערס צו דעם געברויך. אַ פּולער
שטראָם מוז אַריין געשפּריצט ווערען. ווא דארף זעהן היטען איהר
מאָגען אין אָרדנונג אָדער דורך טשאַנטיד ווידליץ אָדער סאַלפּאַט.
אויב טראָטץ דיא אַלע אַריין שפּריצונגען וועט דיא געבער מוטער
אַראָב פּאַלען, מוז זיך דיא פֿרויא בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר,
וועלכער וועט איהר געוויסס פֿאַראַרדערן טראָגען אַ מוטער רינג
(פעססאַרי). פֿרויען וועלכע ווערען ערגער מיט יעדער ענטבינדונג
אַף דיוער קראַנקהייט מווען זעהן אויפֿצוהערן קינדלען ביז ווא
ווערען פֿאַלקאָם געזונד.

אַ ווייסע פֿום דאָס איז זעהר אַ שלעכטער רעזולטאַט
פֿון אַ קינדבעט, דאָס ווערט פֿאַראַורזאָכט פֿון געוויסע צושטענדע
אין דיא בלוט, אַ צוזאַמענגעזעצטע שטיק בלוט קומט אין דיא
ווענען (בלוט-אָדער) און שטעלט זיך וואו אָפּ, עס ווינען דאָ פֿיעלע
פֿרויען וואָס ווערען לייכט אָנגעגריפֿען פֿון דיא קראַנקהייט און
אויב אַ פֿרוי האָט עס געהאַט אין איין קינדבעט איז ווא פֿאַסט
זיכער ווא זאָל דאָס האָבען אין דעם צווייטען און אין דעם דריטען
דיא לינקע פֿום ווערט געוועהנליך אַטאַקירט, מאַנכע מאָהל וועלען
ביידע פֿים אויף אַ מאָהל קראַנק ווערען, דאָס איז אָבער אַ זעל-
טענהייט, עס מרעפֿט אָבער אָפֿט דאָס דיא קראַנקהייט געהט איבער
פֿון איין פֿום צו דיא צווייטע.

אַ ווייסע פֿום פֿאַנגט זיך אָן איטמער מיט פֿיבער דיא פֿרוי
טרייסעלט, דיא הויט ווערט הייס און טרוקען, ווא האָט קאָפּ
שמערצען, דער פורם שלאָגט גיך דיא פֿום ווערט הייס און מאַנכע
מאָהל זעהר שמערצליך, דיא שמערצען קאָנען זיך אָנפֿאַנגען אין
אין דעם דיכען טהייל פֿון פֿום און פֿאַרנאָנדער שפּרייטען זיך
איבער'ן גאַנצען פֿום אָדער דאָס קאָנען זיך אָנפֿאַנגען אין קערפּער
און אַראָב געהן אין פֿום.

דער אָרט וואו עס שמערצט פֿאַנגט נאָכהער אָן געשוואלען
צו ווערען אויב דיא גאַנצע פֿום איז אָנגעגריפֿען קאָנען דאָס אין אַ
פּאָר שטונדען ווערען צווייא מאָהל אַזוי דיק ווא דיא געוועהנליכע
מאָס דיא אָרערין פֿיהלען זיך אַזוי ווא שטריק, אז מען ריהרט

זיין אן זיינען זיין זעהר ווייך, דיא הויט איבער זיין איז רויט,
 דאס איז דיא מערקווירדיגקייט אין דיא געשווילאכטס פֿון א ווייסע
 פֿום דיא הויט איז ווייס אָנגעצויגען און בלאַנקט. ווען מען פרעסט
 דיא פֿום צו מיט'ן פֿינגער איז זי זעהר האַרט אַקוראט וויא איין
 שטיק מאַרמאָר, דיא בלוט אָדערין זיינען פֿול מיט צוזאַמענגעזעצטע
 בלוט און זיינען שטאַרק אָנגעצונדען, מאַנכע מאַהל ווערען אויך
 דיא גלאַנדס (א סאָרט גילען אַ זאך וואָס פֿיהרט דורך אָדער בע-
 האַלט דיא פֿאַרשיעדענע פֿייכטיגקייטען פֿון קערפּער) אין דיא
 העכערע העלפֿט פֿום אָנגעשוואַלען, עס ווערט אין זיין מאַטעריע
 און זיין פלאַצען, דיא פֿרוי פֿיהלט זיך דאָן זעהר שלעכט, איהר
 צונג ווערט ווייס און דיק, איהר מאָגען שטייף און ליידעט פֿון דורשט,
 אויב אַללעס געהט צו גוט וועלען דיא סימפּטאָמען אַוועק געהן אין
 דיא צייט פֿון אייניגע טעג אָדער העכסטענס צוויי וואָכען אַללעס
 געהט אַוועק אויסער דיא געשווילאכטס און דאָס געדויערט מאָנא-
 טען ביז דאָס פֿאַרגעהט לאַנגזאַם און דיא פֿום קומט צו דיא גע-
 וועהנליכע מאָאָס, דיא פֿום בלייבט האַרט פֿאַר אַ לאַנגע צייט.

דער אויבען בעשריבענער צושטאַנד פֿון דיא פֿיס, קומט וואָס
 אַ פֿרויא געהט צו פֿריה אַראָפּ פֿון בעט נאָך איהר ענטבינדונג,
 אָדער אַ מאַהל פֿון אַ צוקיהלונג. אין אַזאַ פֿאַלל בלייבט מיר נור
 איבריג צוואַ וואַרענען דיא פֿרויא זי זאָל ניט אַראָפּ צו פֿריה פֿון
 בעט. אַ פֿרויא וועלכע האָט איין מאַהל געליטטען אויף אַ ווייסע
 פֿום, וועט ווייטער אַליין וויסען וויא ווייט זי דאַרף זיך היטען.

דיא בעהאַנדלונג פֿון אַזאַ פֿום זאָל מען איבערלאָזען אין דיא
 הענד פֿון אַ דאָקטאָר. דיא פֿיס קען מען אַוועק לייגען אין אַ פֿאַ-
 רזען עס זאָל זיין אָנגענעהם וויא מעגליך. מען זאָל דאָס גוט
 אַרום בינדען מיט גוטע וואַטען. אויב דיא שמערצען זיינען שטאַרק
 זאָל מען דיא וואַטען איינשפּריטצען מיט לאַדאָנוס. אויב זי קען
 אַראָפּ געהן און עטוואָס אַרום געהן, וועט זי דורך דעם דיא
 שמערצען פֿערלויכטערן. אונטער צו שטיטצען דיא פֿיס און מאַכען
 דיא געשווילאכטס זאָל גיכער אַראָפּ געהן, זאָל מען ניצען מאַרטינס
 פֿיזר ראַכער באַנדאַזשען.

א פרויא וועלכע ליידעט פֿון א ווייססע פֿוסס, קען א מאָהל פֿלוצלונג שטאַרבן אויב א שטיקעל פֿון דיא פֿערדאָרבענע בלוט זאָל זיך אָבטהיילען און זאָל זיך אַוועק אין הערצען אָדער אין דיא לונגען. פֿיעלע פֿרויען וועלכע, וויא עס זעהט אויס, ווערען בעסער, שטאַרבן פֿלוצלונג אין א וואָך אָדער 2 נאָך דער ענטבינדונג. — אויב דער אַטהעמען איז צו גיך אָדער שווער דיא געזיכט געל און דער פֿולס שוואַך, דאָן איז פֿאַראַן אַללע מעגליכקייט אז דיא פֿערדאָרבענע בלוט איז אַריין אין איינע פֿון דיא בלוט אָדערן וועלכע פֿיהרען צו דיא לונגען, דאָן ווײַנען דיא סימפּטאָמען נאָך האַסטיגער. פֿלוצלונג הויבט דיא פֿרויא אָן שווער צו אַטהעמען, דאָס געזיכט ווערט בלויא, דיא האַלז פֿערשטיקט, און אין אייניגע מינוט, קענן זי פֿאַללען טויט.

בעהאַנדלען דאָס איז ביינאַהע נומצלזאָן. דער פּאַציענט איזט געוועהנליך טויט איידער דער דאָקטאָר קומט נאָך. אַללעס וואָס מען קען טוהן, איזט, צו געבען דער פֿרויא יעדע עטליכע מינוט, אויב זי קען דאָס אַראָפּ בריינגען, צוואַנציג טראָפענס Sal Volatile אין א טהע לעפֿעל וואָסער. מאַנכע מאָל איז איין איינשפּריצונג און-מער'ן הויט פֿון דאָס זעלבע—זעהר גוט.

איך וויל דאָ נאָך אַ מאָהל זאָגען דאָס אויב א פֿרוי האָט גע-ליטטען אין איהר שוואַנגער אָדער ענטבינדונג אָדער אין דיא ערשטע פּאָר וואַכען נאָך'ן האָבען פֿון אירגענד וועלכע קראַנקהייט פֿאַן אַנגריפֿע וועלכע פֿאַראַרזאָכען דעם אָבען בעשריבענעם צו-שטאַנד דאָס זי זאָל זעהר אַכטונג געבען דאָס זי זאָל מעהר קיין קינדער נישט האָבען, מאַנכע פֿרויען דרייען זיך פֿון קינד-בעט קוים מיט'ן לעבען אויס און בלייבען אַ צייט לאַנג קראַנק און שוואַך מאַנכע ליידען פֿון אַפּטען אונמאַכט, אַנדערע פֿון געפֿעהרליכע בלוט אָבפֿלייצונגען, מאַנכע וואַנזין און אַנדערע אָבפֿאַלונג צו יעדען קינדבעט עס ווײַנען דאָ פֿיעלע פֿרויען וועלכע קאָנען קיין מאָהל נישט האָבען לעבעדיגע קינדער און וועלכע ווײַנען אין גרעסטען גע-פֿאַהר אין דיא צייט פֿון דיא ענטבינדונג, ווײַל דער ביין קאַנאַל דורך וועלכען דאָס קינד דאַרף דורך געהן איז זעהר שמאַל און דאָס קינד מוז שטיקערווייז אָדער מיט צוואַנגען אַרויס גענומען

ווערען, אועלכע פֿעללע האָבען דאָקטוירים פֿאַר זיך אללע טאָג אין וועלכע דיא פֿרויען אליין דארפֿען זיך זעהן אויס צו הימען פֿון צו שוואַנגערין, אויב זייא ווילען נים שטעללען זייער לעבען און געזונד אין געפֿאַהר, וויא אָפֿט הערן מיר דיא ראטה פֿון א דאָקטאָר. צו א פֿרוי: איהר דארפֿט נים שוואַנגערין צום וועניגסטענס פֿאַר צווייא אָדער דרייא יאָהר „אָדער אויב אייער לעבען איז אייך טהייער טאָרט איהר מעהר קיין קינד נים האָבען" און דאָך וויא זעלטען ווערען געזעצען אוועק געלייגט אין דיעזען הינזיכט דאָס א פֿרוי זאָל זיך וויסען וויא צו בעגעהן, אלעס ווערט איבער געלאָזען צום בלינדען צופֿאלל אָדער דיא אויסמיידונג פֿון געשלעכטליכע פֿאַר-בינדונג, פֿיעלע אויסקינפֿטע וועט איבער דער טהעמא געגעבען ווערען אין דעם נעקסטען קאפיטעל וועלכען איך ראטה יעדע פֿרוי זיא זאָל דאָס מיט דיא גרעסטע פֿאָרויכטיגקייט לעזען דאָס זעלכע וואָלט איך אויך ראטהען דעם מאַנן.

איך וואָלט ווינשען יעדע פֿרוי זאָל פֿאַרשטעהן דיא שטראָפֿען לויט דאָס געזעץ פֿאַר'ן פֿאַראורזאכען א מיס געבורט (א מפל) איך וויל ציטירען פֿון דיא צעהנטע אויסגאבע פֿון מיילאָרס מעדי-קאל „יוריספֿאָדענץ" אין דיא סטאטוט פֿיר דיא פֿעסט מאַכונג פֿון דיא קרימינאַל געזעץ (24 און 25 וויקט. קאָפּ. 100 סעקצ. 88 און 59) דיא נאָמור פֿון דיא קרימינאַל און דיא מעדיצינישע בעווייזע איז פֿאַרלאַנגט איבער צו צו צייגען דאָס דאָ איז דאָס דייטליכער אָנגעזאָגט וויא אין דיא פֿריהערדיגע אַקטען, דורך דעם פֿאַראַגראַף 58 (וועגען דעם פֿאַרזוך צו פֿאַראורזאכען א מיס געבורט) איז געזאָגט, „דאָס א פֿרוי וועלכע שוואַנגערט וועלכע וועט מיט אַבזיכט פֿאַראורזאכען א מיס געבורטה אָדער וועט איינגעהמען וועלכע גיפֿט אָדער מיט איין אינסטרומענט וועט א געוויסע אָפּעראַציען מאַכען אויף זיך אָדער אויף איין אנדער פֿרוי, וועט זיין שולדיג אין א הויפט פֿאַרברעכען" דיא נייע קרימינאַל קאָד ענטהאַלט עהנליכע פֿאַרעגראַפֿען וועגען דיא קרימינאַל, דאָס גיט א שטראַפֿע פֿאַר לעבענסלענגליכע געפֿענגניס פֿאַר דיא וואָס טהוט אזא זאך אויך א שטראַפֿע פֿון פֿינף יאָהר פֿאַר דעם וואָס שטעלט צו דיא נייטיגע אינסטרומענטען אָדער גיפֿט ווען ער ווייס צו וואָס דאָס וועט ווערן

בענוצט, דער פֿאראורזאכען אַ מיס געבורט איז צו בעקאנט און אויסער דאָ געזעצליכע שטראַפֿע קאָנן דאָס אויך נישט ווערען רע-קאָמאָדירט אַלס אַ מיטעל צו בעגרעניצען דעם צאָהר פֿון אַ פֿאַ-מיליע, אויב מעדיצין ווערט דערצו גענומען מוז דאָס זיין אין אַזאַ גרויסע פֿאַרציאָן אז דאָס פֿאַרדאָרבט דאָס געזונדט און אויב אינ-סטרומענטען ווערען געברויכט איז דאָ דער געפֿאהר פֿון אַ געפֿערליכע ענטצינדונג אין דיא געבער מוטטער אָדער אַ בלוט פֿאַרגיפֿטונג, עס איז דאָריבער פֿיעל פֿראַקטישער אָן צו ווענדען מיטלען וועלכע זאָלען פֿאַרהיטען פֿון עמפֿאָאָנג (שוואַנגער ווערען) ווייל אין וויא איז נישט קיין געפֿאהר צום לעבען אָדער געזונד.



קאפיטעל 7.

וויא אזוי צו פערמיידען שוואנגערן.*

(1) דר. דזיוואני טארי פֿון נעאפֿל האָט זיך דערוואוסט פֿון איין איטאַליענישען גלח דאָס דיא אָרעמע פֿרויען אין איטאַליען היטען זיך אויס פֿון שוואַנגער ווערען דורך דעם וואָס זייא זעטצען זיך אין בעט אנדער גלייך נאָך דער בעהעפֿטונג און הוסטען. דער הוסטען טרייבט דיא זאמען אַרויס פֿון אָרמ. דר. טארי איז פֿון דער מיינונג דאָס דיא מעטהאָדע ווירקט אין מערערע פֿעללע זעהר גוט. נישט אַלע מאָל ווירקט דאָס אָבער. דער הוסטען וויא שטאַרק

(* דיא ראטהוואַמקייט און מאָראַל פֿון אויסמיידען שוואַנגערן איז גענוג פֿערטהיידגט אין "Artificial Checks to Population," אויך "Is the Popular Teaching of them infamous?" פֿון דר. ה. א. אַלבוט, פּאָסט פֿרייא 4 פענס, אויך "Infant Mortality and premature Death" אַ פייער פֿאַרגעלעזען אין דיא אינטערנאַשיאָנאַל מעדיקאַל קאָנגרעס, ראָם, פּאָסט פֿרייא 4 פענס. R. Forder, 28, Stoncutter St, London, E.C.

ער זאל זיין, וועט דיא זאמען אין גאנצען נישט ארויס טרייבען, און עטוואָס קען איבער בלייבען. דאָך האָבען מיר פֿיעלע פֿרויען פֿער-זיכערט אז דיא מעטהאָדע היט זיין אויס.

(2) דאָס אָנעמען אַ געוויסע אָרדנונג אין דער געשלעכטליכער פֿארבינדונג פֿערהיט אָפֿט דאָס דיא עמפֿאָנגונג זאָלל נישט שטאַטפֿינדען. פֿערבינדונג זאָלל מען אויסמיידען פֿון פֿינף טעג בעפֿאָר דיא מאָנאַטליכע פֿלוס ביז אַכט טאָג נאַכהער. דיא צייט ווען אַ פֿרויאַ קען גיכער שוואַנגער ווערען איז דיא ערשטע עטליכע טעג נאָך דיא מאָנאַטליכע פֿלוס. איך מוז אָבער זאָגען דאָס דיא מעטהאָדע האַלט נישט אויס אונגעפֿעהר פֿינף צו יעדע הונדערט, און נישט אלע מאָל קען מען זיך אָפֿ דעם פֿערלאָזען.

(3) דיא אַבזיהונג פֿון דעם מעגליכען אָרגאַן איידער דיא איינשפּריצונג פֿינדעט שטאַט ווערט שטאַרק געפֿראַקטיצירט אין פֿראַנקרייך. דיא מעטהאָדע איז אימער זיכער. איך גלויב אָבער דאָס דיעזע פֿראַקטיק איז אונגעזונד צו דיא נערווען סיסטעמע פֿון פֿיעלע פֿערוואַנען. דעריבער קען איך דאָס נישט שטאַרק רעקאָמענדירען. דאָך דיזע מעטהאָדע ווערט פֿערטהיידגט פֿון פֿילע גרויסע דאָקטוירים.

(4) דיא פֿרויאַ זאָל בענוצען איין אַריין שפּריצונג גלייך נאָך דער פֿערבינדונג איז שטאַרק רעקאָמענדירט ביא פֿיעלע. צוא אַ גוטע אַריין שפּריצונג זאָל מען נוצען אַ טהעע לעפֿעל פֿון אַליום אין אַ פיינט לעבליכע וואַסער. דאָס דאַרף גוט אַריין געשפּריצט ווערען מיט אַ רעווערו קאַרענט סיפֿאָן ענעמאַ שפּריצער, וועלכער זאָלל זיין צוגעפּאַסט מיט אַ רערל. דיא רערל דאַרף אינעוועניג אַריין געהן און דיא איינשפּריצונג זאָל טיעף אַריין קומען. אונגע-פֿעהר צוויי פיינט וואַסער זאָל פֿאַרניצט ווערען.

דר. פאלפֿרייס פאודער (וועלכער בעשטעהט פֿון סולפֿאַ קאַר-באָלייט אָפֿ צינק און מרוקענע סאַלפֿאַרייט פֿון צינק, פֿון יעדערע איין אָנץ, און פֿיער אָנצעס אַלום אין אַ פיינעם פאודער) איז אויך זעהר גוט צום נוצען. אַ טהעע לעפֿעל דערפֿון זאָלל אויפֿגעלעזט ווערען אין צוויי פיינט וואַסער. דער בענוטצען אָבער פֿון דיזער מעטהאָדע, פֿערלאַנגט דאָס דיא פֿרויאַ זאָל אויפֿשטעהן פֿון בעטט,

וויא קען זיך דאך א מאהל צוקיהלען, אויב אבער וויא בענוצט איין איריגייטאָר דאן קען וויא בלייבען רוהיג אין בעט. איין אָריגיטאָר איז איין אַרט קאָנן וועלכע ענטהאַלט 2 פיינט. דאָס היינט אויף'ן וואַנד איבער'ן בעט, אונגעפֿעהר פֿיר פֿוס העכער פֿון קאָפּף, דיעזע קאָנן האָט אַ לאַנגע גומי רעהר וועלכע געהט אַרויס פֿון אונטען ביים ברעג איז איין קליינער צאָפּען. איידער דיא פֿרוי געהט צו בעטט, גרייט זיא אָן דיא אָבען בעשריבענע אויפֿלעזונג און גיסט דאָס אָן אין קאָן. וויא גרייט אויך אָן אַ כלי און אַ האַנדטוך דערביי און נאָך דיא פֿאַרבינדונג קאָנן וויא דיא אויס שפּריצונג מאַכען, דיא אויפֿלעזונג פֿון דיא אַלום געהט אַריין און אַרויס אָהנע וויא זאָל זיך פֿאַרנעצען אָדער פֿאַראַרזאָכען דיא מינדעסטע שמער-צען, דעם שטראָם קאָנן מען מאַכען וויא מען וויל שטאַרק אָדער שוואַך דאָס איז געווענט נאָך דיא הויך וויא דאָס איז אויף'ן וואַנט אויף געהאַנגען, איך ווייס אָבער דאָך פֿון פֿיעלע פֿעלדע וואו דער איינשפּריצונג האָט ניט געהאַלפֿען, איך גלויב דאָס ווען מען זאָל נוצען אויפֿגעלעזטע כינין אַנשטאַט אַלום, דאָס שוואַנגער וואָלט זעלטען געטראָפֿען, דיא שטאַרקייט פֿון דיא כינין זאָל זיין צוואַנציג גראַנס צו אַ פיינט וואַרימע וואַססער. דיא בעסטע סאַלפֿאַט פֿון כינין זאָל גענוצט ווערען, כינין ווערט ניט אויפֿגעלעזט אין איינפֿאַכע וואַססער. אַנצוגרייטען דיא איינשפּריצונג מוז מען זיך אויף אַזא אַרט בעגעהן: מען זאָל דיא מאָס כינין וויא פֿיעל עס איז נייטיג אַריין שיטען אין אַ גלאָז, אויף דעם זאָל מען אַרויף טריפֿען טראָ-פען פֿאַר טראָפֿען געשטאַלירטע וויין ספּיריט ביו דיא כינין צוגעהט נאַכהער זאָל מען דאָס אַריין גיסען אין דיא וואַססער, דיא כינין ווערט אויף אַזא אַרט גוט צומישט אין דאָס וואַססער. דער אויס-שפּריצען מיט עססיג און קאַלטע וואַססער (איין טהייל עסיג געגען זעקס וואַססער) וועט אויך אין מאַנכע פֿעללע אויס היטען פֿון שוואַנגערין, דאָס איז אַ מעטהאָדע וואָס האָט דיא פֿאַרצוג מיט דעם וואָס דאָס איז בילליג, אַ טהעע לעפֿעל קרעאַלין אָדער קאַנדייס-פֿליוד צו אַ פיינט וואַרימע וואַססער איז אויך זעהר אַ גוטע זאָך אין זעלטען ווען דאָס ווירקט ניט.

(5) אַ ווייכע ספּאַנדו איינגעטונקט מיט וואַרימע וואַססער

אָדער בעססער אין איין אויפֿלעזונג פֿון כינין, דיא שטארקייט ווײַא בעשריבען אויבען אַריין שטופֿען אין דיא מוטטערשייד גאַנץ הויך כעפֿאַר דיא פֿאַרבינדונג, אום מען זאָל קאָנען דיא ספּאַנדז נאַכהער לייכט אַרויס נעהמען זאָל מען אָנבינדען אַ שטיקל שנור אָדער אַ בענדעל, דאָס קאָנן איממער פֿאַרהינדערן שוואַנגערין, איבערהויפּט אויב דיא ספּאַנדז איז איינגעשטונקט אין כינין אָדער איינגעריבען אין כינין-זייף (אַלבוט'ס) איז איממער ערפֿאַלגרייך. איך ווײַס פֿיעלע פֿעללע ווען דאָס האָט ניט געהאַלפֿען ווען דיא ספּאַנדז איז געווען איינגעשטונקט אין איינפֿאַכע וואַססער, אום דאָריבער צו זיין זיכער זאָל מען עס איינשטונקען אין כינין און דאָס זאָל אויך זיין גרויס גענוג זיין זאָל אין זיך אַללעס קאָנען אַריין נעהמען. אַ ספּאַנדז קען מען בענוצען עטליכע מאָהל, מען זאָל גור היטען נאָך יעדען מאָהל עס גוט אויף צו וואַשען.

(6) אַ ריכטיגע אָבהאַלטונג ניט צום שוואַנגערין איז דער „לעטטער“, וועלכער איז איין אַרט שייד, געמאַכט פֿון הויט אָדער פֿון גומי-ראַבער וועלכע ווערט בענוצט פֿון מאַנן, דער ציעל פֿון דעם איז ער זאָל ניט לאָזען דיא זאַמען אַריין צו געהן אויף'ן ריכ-טיגען אַרט, אויב דער לעטטער האָט דיא קלענסטע לאַך דאָן קאָן עטוואָס פֿון איהם אַרויס געהן און דיא פֿרוי קאָנן שוואַנגער ווערן ניצענדיג דעם לעטטער זאָלל מען זעהר פֿאַרויכטיג זיין, ער זאָלל ניט זיין פֿאַרצויגען ביו'ן ברעג, איין אַרט זאָלל מען לאָזען ביים ברעג אויף אַ האַלבען אינשט גרויס וואו דיא זאַמען זאָל אַריין געהן זאָנסט קאָנן דאָס פֿיעל שאַדען צום געזונד פֿון דעם מאַנן, צו קליינע לעטטערס דאַרפֿען ניט בענוצט ווערען, מען זאָלל אויך זעהן דאָס שטאַרקע זאָללען בענוצט ווערען, אזוי ווײַא דיא קלענסטע לעכעל קאָנן פֿאַראורזאָכען שוואַנגערין.

(7) דר. מענסינגאָ פֿון פֿלענסבורג האָט אַ מוטער רינג (איין אַרט אינסטרומענט) וועלכע דיא פֿרויא זאָל ניצען, וועלכע אויב גור גוט אָנגעטהון קען אימער אויסמיידען שוואַנגערן. דיא מוטער רינג אדער Pessary איז געמאַכט אין פֿערשיעדענע גרויס, דאָס איז גע-מאַכט אין דער פֿאַרמע פֿון אַ רונדיגען דעקעל איבער אַ טעלער. דער מיטעלסטע טהייל דערפֿון איז געמאַכט פֿון דינע ווייכע גומע

רובער וועלכע וועט זיך אויפרייסען ווען מען דריקט דאס צו. דיא
 ראם איז געמאכט פֿון א דיקען גומע ראביק, אזוי אז דאס קען זיך
 צוזאמען דריקען אין וועלכער פֿארמע מען וויל. דיא ליידניגע ווייטן
 ווינען געמאכט צו צודעקען דיא מויל און האלדן פֿון דער געבער-
 מוטער, אזוי אז דיא זאמען זאלען נישט קענען דורכדרינגען און אריין
 געהן אין דיא געבעהרמוטער. דיא מוטעררינג קען דיא פֿרויא אליין
 איין פֿאסען. אז דיא מוטער רינג איז ריכטיג איין געפֿאסט קען
 דאס דיא פֿערבינדונג נישט הינדערן. אראב געהמענדיג עס אין דער
 פֿריה, וואלט איך דער פֿרויא שטארק ראטהען ויא זאל זיך אויס-
 שפּריצען מיט ווארעמע וואסער אָדער מיט אַלום און וואסער אָדער
 נאך בעסער מיט א שוואַך אויפֿגעלעזטע כינין (10 גראַן צוא איין
 פיינט וואסער) אָדער מיט קרעאלין אָדער קאָנדיים פֿלייד (א טהעע
 לעפֿעל פֿון יעדערע צו א פיינט וואסער). אין קויפֿען דיא רינגען
 איז דיא געוועהנליכע מאָס אימער דיא בעסטע. פֿערשיעדענע אומ-
 ענדערונגען איז לעצטענס געמאכט געוואָרען אין דיא מענסינגאָס
 מוטער רינגען. מאַנכע פֿון וויא אָבער איז זעהר שווער אָנצוטהון,
 אָדער ווינען אזוי פֿעלערהאַפֿט געמאכט. נאָך פֿיעלע דענקען און
 נאָך פֿערשיעדענע עקספּירימענטען האָב איך נישט לאַנג צוריק פֿער-
 פֿאלקאָמט א מוטער רינג וועלכער האָט קיינע פֿון דיא פֿעהלערען
 וועלכע דיא אַלטע מענסינגא בעזיצט. מען קען דאָס לייכט אָנטהון
 און אַראָב געהמען און האַלטען אין דיא ריכטיגע פּאָזיציאָן. דיווער
 The Dr. H. A. Allbutt's Improved Mensinga (S. M.) Pessary
 האָט פֿיעלע פֿאַרציגע, ער איז זעהר דויערהאַפֿט, ער איז געמאכט
 פֿון עניימלע גומי פֿון דיא בעסטע קוואַליטעט. דיא מאָס איז
 פֿיעל גרעסער פֿון דיא געוועהנליכע מענסינגאָס און האַלט זיך בע-
 סער איין אָף איין אָרט. דיא ספּרינג פֿון דיא ראם איז געמאכט
 אזוי אז ער דריקט איבעראַל גלייך. מערר'ס „אניק משעק" פעסארי
 האָט אויך געוויסע פֿאַרציגע. דיא פעסארי אָדער מוטער רינג, —
 איידער דאָס ווערט אריין געשטעלט זאל מען דאָס פֿריהער אויס-
 שמירען מיט גליצערין אָדער איינרייכען מיט איינפֿאַכע נאַטירליכע
 וייף. "כינין וייף איז פֿיעל זיכערער צו ניצען. אין דעם פֿאלל זאל
 מען דיא פעסארי גוט איינזייפֿען פֿון אינעוועניג און פֿון דרויסען.

אריין שטעלענדיג זאל מען דעם רינג גוש צוזאמען דריקען און ארויף שטופען אזוי הויך וויא מעגליך, לאזענדיג דאס ער זאל זיך אינע-וועניג אויסציהען.

(8) „וו. י. רענדלס ווייף'ס פֿרענד סאָליובל פעסאָרים" ווערען פֿערקויפט פֿיר צווייא שירינג פער דאָזען. איינע פֿון דיא פעסאָרים — אויב דאָס ווערט געברויכט — זאל מען אריין שטופען מיט פֿינף אָדער צעהן מינוט פֿריהר וויא דיא פֿארבינדונג פֿינדעט שטאַט. ווען דיא כינין און אנדערע זאכען וואָס דאָס ענטהאַלט וועלען צו געהן און קומענדיג אין קאָנטאַקט מיט דיא זאמען וועלען זייא זיין גלייך פֿערדאַרבען. אין זייא איז קיין זאך גיטאָ וואָס זאל פֿעראורזאכען וועלכע שמערצען צום מאָן אָדער דער פֿרויא. זייא זיינען דורכאויס אונשעדליך. אָף דיא פעסאָרים קען מען זיך אימער פֿערלאָזען דאָס זייא וועלען אויסהיטען פֿון עמפֿאַנגונג. מען דאַרף נור אַכטונג געבען און אויסהיטען זיך פֿון דיא גאָגעמאַכטע. דיא ריכטיגע פעסאָרים וועלכע איך קען רעקאָמענדירען זיינען דיא וועלכע זיינען ערפֿונדען געוואָרען בייא וו. י. רענדעל און ווערען יעצט געמאַכט בייא זיין אַלטען פֿריינד און מיטאַרבייטער —

I. Pullen, 15, Chadwell St., Clerkenwell, London, E.C.

מר. רענדעלס טרייד מאַרק איז (נומ. 688, 182). זיין אַטאָ-גראַף וויא אויך דירעקשאַנס וויא אזוי דאָס צו ניצען געפֿינט זיך אָף יעדער באַקס.

(וועגען ווייטערדיגע אויסקינפֿטע וועגען דיא אַרטיקלען וואָס זיינען דערמאָנט אין דעם קאָפיטעל זעהט נאָך דיא אַדווערטייז-מענטס. נור דיא זיכערסטע אַרטיקלען זיינען דאָ אַנאָנסירט. דיא גרעסטע פֿאַרויכט איז גענומען געוואָרען נישט אריין צו געהמען אַבי וואָס.)

ווער עס קען נישט קריגען דיא רענדעלס סאָליובל פעסאָרים, וואָלט איך ראַטהען צו געברויכען דר. אַלבוט'ס „אינטראַדיוסער", דאָס איז איבערהויפט נייטיג ווען דיא סאָליובל פעסאָרים איז בע-נוצט געוואָרען צום ערשטען מאל נאָך דער הייראַטה.

קאפיטעל 8.

אויפלעזיגקייט, אומוועקסלונג אין לעבען, עטוואס איבער הייראטה.

אויפלעזיגקייט מיינט דיא פערזאָדישע אויסליידיגונג פֿון בלוט פֿון דיא געבעהרונגס גליעדער און וועלכע האָט איהר קוועללע פֿון דיא זייטען פֿון דיא געבערמוטטער. ווען דאָס ווייזט זיך צום ערשטען מאָהל בייא אַ יונגע מיידעל, ווייזט דאָס זיא אז געקוממען צו אַ פערזאָדע פֿון צייטיגקייט.

אַ גרויסע אומוועקסלונג קומט אין דאָס מיידעל ווען זיא פֿאַנגט אָן צייטיג צו ווערען, דיא אומוועקסלונג איז אַ דרויסעדיגע אויך וואָס בעלאַנגט צו דיא אינעוועניגסטע געפֿיהלען, דער קערפּער ווערט ענטוויקעלט, דיא בריסט ווערען פֿולער, דיא גליעדער ווערען רונדיגער אין אללע זייערע ציגע און זיא נעהמט אָן דיא פֿאַרמע פֿון אַ פֿרוי.

אַ גרויסע אומוועקסלונג נעהמט אויך אין דיא יונגע מיידעלס אויפֿפֿיהרונג, זיא ווערט געלאַסענער און ערנסטער, זיא גלייכט אָפֿט צו פֿאַרבריינגען אליין, ווערט אומעטיג און סעריאָז, וועהרענד זיא פֿלעגט פֿריהער זיין דורך אויס לעבעדיג און פֿריילעך, איהר שטימע ווערט אויך ווייכער מעהר פֿון אַ פֿרוי אלס פֿון אַ קינד.

יעצט איז דיא צייט דאָס דיא מוטער זאָל אויף איהר יונגער טאָכטער אכטונג געבען איבער דיא פֿהיזישע אומוועקסלונגען וואָס האָבען שטאַטגעפֿונדען. זיא דאַרף איהר זאָגען וואָס עס איז מעגליך אז עס זאָל טרעפֿען און זאָל איהר אָנמערקען וויא דיא נאָטור ענט-וויקעלט איהר אין דיא פֿאַרמע פֿון אַ פֿרויא. אַ גוטע עצה פֿון אַ קלוגע מוטער אין דיעזער פערזאָדע, וועט פֿיעל ווירקען אום צוא פֿערמיידען קראַנקהייט און צרות, מען דאַרף זעהן אזוי צו טוהן, אז דאָס מיידעל זאָל דער מוטער ערצעהלען פֿון אלע איהרע קליינע טראָבעלס. איך ווייס פֿון פֿיעלע מיידלאך וועלכע מען האַלט אין

אונזיססענהייט, זיין זיינען דאן אונזיסענד און שרעקען זיך דארום
אָפּ פֿאַר דיא אומוועקסלונגען וועלכע פֿינדען שטאַט אין דיעזער
פֿעריאָדע.

דער ערשטער מאנאטליכער פֿלום בייא א יונגע מיידעל קומט
אימער נאָך נייע און מערקווירדיגע סימפטאָמען. זיא פֿיהלט זיך
מיעד, דער אונטערסטער טהייל פֿון קערפֿער פֿאַנגט אָן פֿול און
האַרט צו ווערען, זיא פֿיהלט שמערצען אין דיא ביינער און אין
רוקען, דיא געבער אָרגאַנען ווערען אָנגעשוואַלען און בייסען, דיא
בריסט ווערען אויך אָנגעשוואַלען און שמערצען, דאָס מיידעל פֿיהלט
זיך פֿיווערזש און איז אויפֿגערעגט, זיא איז אויך גערוועזן, נאכדער
זיין דיא סימפטאָמען האָבען אָב געהאַלטען פֿון פֿינף ביז אכט טאָג
פֿינדעט שטאַט דיא פֿלום, פֿריהער „ווייסעס“ און ביסלאכווירי ווערט
דאָס ריינע בלוט, דיא אויבען אויסגערעכענטטע סימפטאָמען פֿאַר-
שווינדען, דאָן געוועהנליך דער פֿלום האַלט אָן פֿאַר אייניגע טעג
און וועט לאַנגזאַם אויפֿהערען, בייא מעהרערע מיידלאך ערשיינט
דאָס רעגעלע יעדע 28 אָדער דרייסיג טעג, דער געוועהנליכע על-
טער פֿאַר דיא ערשטע אויפֿלעזיגקייט איז פֿון דעם פֿיערצעהנטען
ביז פֿופֿצעהנטען יאָהר.

בייא מאַנכע מיידלאך קאָן דיא פֿלום אָנקומען פֿלעצליך
אָהנע דיא מינדעסטע סימפטאָמען, זיין קענען זיך דערפֿאַר ווער
וויסט וויא דערשרעקען.

עס איז ווערט צו דערמאָנען דאָס עס איז דאָ פֿיעלע פֿעללע
וואו דיא אַללע סימפטאָמען זאָללען זיין, וועהרענד קיין פֿלום זאָל
זיך ניט ווייזען, דער קערפֿער קען ווערען אָנגעשוואַללען טאנכע
מאָהל אזוי פֿיעל, דאָס ניט פֿרוינדליכע מענשען זאָלען האָבען וואָס
צו ריידען, דיעזער צושטאַנד היינגט אָפּט אָב פֿון דיא בלומען הייטל
וועלכע געפֿינט זיך אין דיא מוסטערשייד און פֿאַרדעקט אין גאַנצען
אז דאָס לאָזט דיא בלוט ניט אַרויס געהן, וועלכע קלייבט זיך אָן
אין דיא געבערמוטטער, דאָס קאָן מען נור העלפֿען ווען מען זאָל
דיא הייטעל דורך שניידען מיט אַ לאַנסעט, איין אָפּעראַציען וואָס
מען טאָר קיינעם ניט אָנטרויען אויסער אַ גוטען דאָקטאָר. איך
וויל דאָ אָנמערקען דאָס ווען נור איין אונטערזוכונג איז גייטיג בייא

א מיידעל אָדער איין אָפּעראַציאָן געמאַכט, מוז דיא מיידעלס מו-
טטער אָדער אַזוי איין עלטערע פֿרוי אימער ויין דערבייא, דיעזע
פֿאַרויכטיגקייט טאָר מען קיין מאָהל נישט פֿאַרנאָכלעסיגען דיוועלבע
פֿאַרויכטיגקייט דאָרף אויך ויין בייא איין ערוואַקסענע פֿרויא, א
פֿאַרהייראַטטע אָדער נישט. א פֿרוי זאָל אימער ויין דערביי בייא איין
אונטערוואַונג פֿון א דאָקטאָר, דיא פֿאַרויכטיגקייט קאָן א מאָהל
פֿאַרהינדערין פֿיעלע אונאַנגענעהמליכקייט.

בייא פֿיעלע מיידלאך נאָך דיא אָבשטעללונג פֿון דיא ערשטע
מאָנאַטליכע בלוט געפֿינט דיא פֿלוס שטאַט אין נישט געשטעלטע
צייטען, איין מאָהל אין צוויי, דריי און מאַנכע מאָהל אין פֿיער
מאָנאַט דאָס קאָן א מאָהל ויין וועהרענד דאָס מיידעל פֿיהלט זיך
גאַנץ נעוונד און אויב אַזוי איז זיך דערפֿאַר ווייגט דאָ וואָס צו
שרעקען, דאָס קומט פֿון דעם וואָס דיא געבער גליעדער וויינען
שוואַך, וויא דאָס מיידעל ווערט עלטער רעגולירט זיך דאָס איין
און קומט אין געשטעלטע צייטען און ווען זאָגט נישט בריינגט דיא
הייראַטטע אַלעס אין אָרדענונג, פֿיעלע מיידלאך ווערען געבראַכט
צו א דאָקטאָר פֿרעגען א ראַטע וואָס זייער מאָנאַטליכע בלוט איז
נישט אין אָרדענונג וועלכע פֿאַרלאַנגט נור דיא הייראַטטע זיא זאָל
דאָס היילען, מעדיצין אין אַזעלכע פֿעללע איז פֿון קליינע נוצען
עס איז אויך נייטיג צו וויסען דאָס מאַנכע פֿרויען ליידען פֿון
יעדען מאָנאַטליכען פֿלוס פֿונקט וויא צו דעם ערשטען. דיא שמער-
צען קען ויין זעהר שטאַרק און צו יעדען מאָל זאָלען זיי זיך פֿיהלען
שלעכט. דיווער צושטאַנד קען אָנהאַלטען ביז דיא הייראַטטע. בייא
דער ערשטער פֿאַרבינדונג אָדער דער ערשטער קינדבעט זאָללען
אַללע אונאַרדענונגען אוועק געהן.

עלטערין זאָלען אימער אויפֿמונטערן וייערע מעכטער אז וויא
זאָלען חתונה האָבען אין דיא ריכטיגע צייט, ווייל פֿיעלע אונרע-
געלמעסיגקייטען פֿערשווינדען מיטען הייראַטען. געוועהנליך דאָרף
א פֿאָטער נישט זוכען צו פֿעהר הייראַטען געגען איהר ווילען, אָדער
איהר פֿערבינדען מיט א מאַן וואָס זיא קען נישט לייעבען.
יעדער מאָנאַטליכער פֿלוס געדויערט פֿון פֿינף ביז אַכט און
אַמאָל ביז צעהן טעג. דיא קוואַנטיטעט בלוט וואָס ווערט פֿערלאָרען

קען מען רעכענען פֿון דרייא ביז פֿינף אָנזעס. דאָס הענגט אָב נאָך דיא געוואָהנהייטען פֿון לעבען, נאָכען עסען און נאָכען קלי- מאַט אין וועלכען זיא לעבט.

געוועהנליך האָב איך אימער געפֿונען דאָס אַ פֿרוי קען אונ- טער דיא אומשטענדען, ריכטיג היעטען איהרע פֿונקציאָנען אונד זיין ביים בעסטען געזונד אין דער צייט פֿון מאָנאטליכען פֿלוסס : אויב זיא איז נור פֿארשטענדליך, אויב זיא לעבט גוט נור איינפֿאַך, אויב זיא היעט זיך אויס פֿון אַ קאָלד און איז געמעסיגט אין יעדע בעציהונג, אויב זיא היעט זיך ניט אויפֿצורעגען, געהט גוט אָנגע- טוהן, טראָגט וואָללענע זאָקען אַנשטאַט בוימוואָללענע אונד האָט גענוג עקסערסייז, דאָן וועט זיא דיא מאָנאטליכע פֿלוס גאָנץ לייכט אַריבער טראָגען און וועט זעלטען שמערצען ליידען. וואָס אַנבע- לאַנגט צו געוויסע אונאַרדנונגען אין דיא פֿלוס, וויא צב"ש ווייניג בלוט, ווען עס געהט גאָר ניט, אָדער אַ צו גרויסע איבערפֿלייצונג, ברעכען מיט גרינע, בלייכווכט און ווייסקייט, דאָן קען דאָס געהיילט ווערען נור דורך הייראָטעהען, און אויב בייא אַ פֿערהיי- ראַטעהע—נור דורך רעגולירען איהר לעבען. אויב אָבער, דיא פֿרוי, נאָך אללע איהרע אַרבייט, קען זיך ניט העלפֿען, זאָל זיא זיך בע- ראַטעהען מיט אַ דאָקטאָר.

אללע מעדיצינען וועלכע זיינען אַנאַנסיערט דאָס וויא היילען פֿרויען קראַנקהייטען, אַ זעלכע וויא „פענני ראַיאַל פֿילס" און אַנ- דערע, זאָל זיא אויסמיידען. סייקלינג אין אַ מאָס איז גאָנץ גוט, — דיא פֿרויען וועלכע קענען דאָס בעהויפטען, וועלען דורך דעם אויס היילען פֿיעלע אונאַרדנונגען וועלכע זיינען פֿערבונדען מיט זייער מאָנאטליכען פֿלוס.

איך וואָלט אויך ראַטעהען יעדע פֿרויא צו ניטצען דיא „סאַניטאָרי טאָולס", אָדער אַ סאָרט האַנדטיכער, אַ זעלכע וויא האַרטמאַן'ס דורך דער צייט פֿון זייער מאָנאטליכע בלוט רייניגונג, וויא זיינען געזונדער און קיהלער וויא דיא אַלט מאָדישע טיכדאָך. דיא געבעהר אָרגאַנען זאָל זיא וואַשען מיט אייזל טואַלעט זיף אונד וואַרעממע וואַסער מאָרגענס און אַבענדס. עס איז ניטאָ קיין בעסערע זאָך וויא ריינליכקייט אין דיעזער פֿעריאָדע.

איך מוז דא אויך ווארענען דיא פֿרויען געגען דיא אונזשליכ-
 קייט פֿון דיא אייגען-בעליידיגונג, דער אָבגעבען זיך דאמיט רואי-
 נירט דאָס געזונד און פֿיהרט איבער דיא נייגונג צוא הייראטהס-
 פֿערבינדונג דורך'ן פֿערדארבען דיא בעסערע געשלעכטליכע געפֿיהלע.
 פֿיערע יונגע פֿרויען ליידען פֿון פֿרישציקעס אין געזיכט, דיזע
 הויט קראנקהייט קומט איממער פֿון אונאַרדנונג אין דיא מאָנאט-
 ליכע בלוט רייניגונג, און ווא שלעכט דיא פֿרישציקעס זאָלען נישט
 זיין, פֿארגעהען ווא דאך נאך'ן הייראטהען. דאָס קען מען אויך
 איינהאַלטען דורך'ן נעהמען טשאַנטיד זיידליך אין דער פֿריה אונד
 א קערענדעל פֿון טשאַנטיד'ס סולפֿייד אָף קאָלסיאום זעקס מאָהל
 טעגליך, דאָס געזיכט זאָל מען וואשען אין הייסעס וואַסער פֿריה
 און אַבענד, נישטענדיג „איקטיאַל זיף“. בעטראַכטענדיג דאָס דיא
 פֿרישציקעס קומען שטענדיג פֿון איין אונאַרדנונג אין דיא געבעהר
 גליעדער, קען מען דאָס דאַריבער מאַנכע מאָהל היילען דורך'ן גע-
 ברויכען איין איינשפּריצונג פֿון וואַרעמע וואַסער, פֿריה און אַבענד.
 אומוועקסלונג איין לעבעזן איז, וואָס פֿרויען רופֿען
 ווען דיא מאָנאטליכע בלוט רייניגונג פֿערשווינדעט. מערערע פֿרויען
 האָבען זייער מאָנאטליכען גאַנג ביז דער עלטער פֿון 45 יאָר. מאַנכע
 אָבער הערען אויף צוא פֿערציג, און אנדערע ווידער וואָס האָבען
 דאָס ביז פֿופֿציג.

עס איז זעהר זעלטען פֿיר א פֿרויא זיא זאָל פֿלעטצליך פֿער-
 לירען איהר מאָנאטליכע בלוט רייניגונג. דיזער אומוועקסלונג אין
 לעבען געדויערט אייניגע יאָהר. דאָס ווערט לאַנגזאַם פֿערמינדערט
 ביז עס פֿערשווינדעט אין גאַנצען. געוועהנליך פֿאַנגט דאָס אָן
 אַנצוקומען אין נישט געשטעלטע צייטען. עס געהט אַוועק צווייא
 מאָנאט און מעהרער צווישען יעדעס מאָל. דיא צווישען צייט ווערט
 וואָס ווייטער לענגער ביז דיא מאָנאטליכע בלוט רייניגונג פֿערשווי-
 דעט אין גאַנצען. מאַנכע מאָל איז דער פֿלום זעהר שוואַך אונד
 דויערט נור א קורצע צייט, אָדער דער פֿלום זאָל זיין אַזוי גרויס
 אז דיא פֿרויא זאָל זיך דערפֿאַר איבער שרעקען. מאַנכע פֿרויען
 האָבען איין איבערפֿלום פֿון א ווייס געלבליכע פֿליסיגקייט וועלכע
 אין דיא מאָנאטליכע צייט ווערט דאָס מעהר בלוט עהנליך. דער

צושטאנד קען אמאל אבהאלטען יאָהרען ואָנאָר נאכהער וויא דיא
מאָנאטליכע בלוט רייניגונג האָט זיך געענדיגט.

א פרויא אין דיווער פעריאָדע קען זיך פיהלען ניט מיט אלעמען.
זיא ליידעט מאַנכע מאל שמערצען אין רוקען, אין דיא לענדען
אָדער אין בויך, דיא געזיכט זאל ברענען, זאל פיהלען א בייסונג
אין דיא אונטערשטע טהייל פֿון קערפער און פיהלען קאלט און
נענייגט צו שוויצען. א פרויא דאָרף זיך פֿאַר דיא סימפטאָמען ניט
דערשרעקען. אין דער מעהרצאל פֿערגעהען ויזא לאַנגזאַם. דיווע
צייט איז א פרויא ווירקליך מעהרער אויסען געפֿאַהר ויזא זיא
שמעלט זיך פֿאַר. מעהרערע פֿון דיא פֿרויען קראַנקהייטען, אזוי
וויא שמערצען אין דיא בריסט און אַנדערע געבעהר אָרגאנען קע-
נען זיך אימער ענטוויקלען פֿריהער אַלס אין דיווער פעריאָדע. —
פֿרויען שטארבען ניט מעהרער צווישען דעם עלטער פֿון 40 און
50 ויזא פֿריהער און שפעטער. מעהרערע פֿרויען געהען אַריבער
דיא אומוועקסלונג פֿון לעבען מיט וועניג אָדער גאָר אָהן זאָרג.

איך וואָלט ראַטהען דיא פֿרויען ווען דיא אומוועקסלונג פֿאַנגט
זיך אָן ויזא זאלען האַלטען זייער מאַגען ריין, נעהמען שמענדיגע
עקסערסיין, און טראָגען וואַרעמע זאַכען, איבערהויפט דיא וואָס
זיינען נאָהנט צום לייב. זיא זאל זיך היטען פֿון א פֿערקעהלטונג,
און אין גאַנצען זיך אויסהיטען פֿון שאַרפֿע געטרענקע, ניט טרינקען
צוא פֿיעל טהעע, זיא זאל האָבען איהרע רעגעלע שמונדען, זאָלל
ניט אַרבייטען צו שווער, און זאל זיין געמעסיגט אין דיא געשלעכט-
ליכע פֿערבינדונג. איהר שפייז זאל זיין איינפֿאַך, זאל האָבען א
סך געקאכטע פֿרוכט, זאל ניט טרינקען קיינע קאלטע זאַכען ווען
זיא פיהרט זיך הייס, האָבען איין מאל אין וואָך א באָד אין וועלכע
זיא זאל זיך פֿערזאַמען ביזא א שמונדע. אזוי ויזא רעקאָמענדירט
ביזא דר. טילט איז גאַנץ גוט. דיא באָד זאָלל זיין 98 דעגרים
וואַרעמקייט. דאָס פֿעראורזאַכט זיא זאל פֿרייא שוויצען. צוא
האַלטען דעם מאַגען אין אָרדנונג איז דאָס בעסטע צו ניצען משאַנביר
וודליטין, אָדער אויב מען קען דאָס ניט קריגען זאל מען נעהמען
איינע אָדער צווייא צוזאַמען געזעצטע רובאַרב פילען בעפֿאַר זיא

געהט צו בעט, אדער ליקריץ פאדער (א) טהעע לעפעל אין מילך אדער וואסער).

הארץ קלאפונג, קאפ שמערצען ניוואלדזא שלאפלאגקייט, אויפריהרונג, שוויצען, שלעפעריוגקייט, און ספאזמעס ווינען געוועהנ- לייך זאכען וועלכע מען קאנן לייכט אויסהיילען ווען מען זאלל זיך עטוואס בעראטהען מיט א דאקטאר, עס איז בעסער פאר א פרוי דאס ווא זאל זיך אליין ניט דאקטירען, אין פאלל ווען איינע פון דיא אכען אויסגערעכענטע זאכען ווינען צו שטארק, ווא דארף זיך אבער אויך דערפאר צופיעל ניט איבערשרעקען, אויב דיא סימפ- טאמען ווינען לייכטע איז א טהעע לעפעל טשאונטיד זיירליין יעדען מארגען אין א גלאז ווארימע וואססער, זעהר א גוטע זאך, דורך'ן האלטען דעם מאגען און ארדנונג וועלען דיא סימפטאמען פארה- געהן אויב דיא הארצקלאפונג איז צו שטארק זאלל ווא נעהמען 3 מאהל אין טאג גלייך נאך'ן עסען אטינקטויר (אויסצוג) פון פער- קלארייד פון אייזען, אום צו פארמיידען דאס דיא אקסיד פון דיא אייזען זאל ניט פארדארבען דיא ציין זאל ווא גלייך נאך דעם דיא מויל אויס שווינקען מיט איין אויפלעזונג פון קארבאנייט אף סאדא. א לעמרים קארדיאל (Rio) נעהמען פאר דעם עססען איז זעהר א גוטע זאך אין דיא צייט פון דיא אומוועקסלונג, מען זאלל דאס נעהמען א טהעע לעפעל אין א גלאז קאלטע וואססער, צו ניוואל- דווא זאלל מען נעהמען טאנגא סעלעדינא א טהעע לעפעל אין א גלאז קאלטע וואססער פיער מאל א טאג, אדער איינרייבען דעם ארם וואס עס טהוט וועה מיט אמאניק אדער באלעדאנא לינימענט. דיא האַר קריכט מאנכע מאל אויס אין דיא מיטעלע יאהרען פון דיא פרוי, אום דיא זאך צו פארמיידען זאלל מען נוצען דה. מארשאלס העיר וואש דאס פארהיט דיא האַר אין ארדנונג אויך דעם קאפ געוונד.

ענדיגענדיג דיא טהעמא מוז איך ריידען א פאָר ווערטער איבער דיא אָנמערקונג וואָס דה. קייט מיטשעל האָט געמאַכט אין א לעקטשור וועלכען ווא האָט געגעבען אין דעם יאָהר 1884 ווע- גען מרינקען אויפרייצענדע זאכען דורך דיא צייט פון דיא אומ- וועקסלונג.

„עס איז דא איין אנדערע פעריאדע אין דעם לעבען פון א פרוי, ווען מ'רעכנט שטארקע געמיינעקע האט א געפעהרליכען איין-דרוק איבער איהרע מאַראַלס, זינגען, און דעם פֿהיווישען צושטאַנד, דאָס איז דיא צייט פֿון דיא אומוועקסלונג. א פֿרוי דאַרף אָפֿט אין דיא צייט ליידען (אָבוואָהל ווען זי איז אין א גאַנץ געזונטען צו-שטאַנד ראַרף דאָס אַזוי ניש זיין) און דיא גייסטיגע אונטערדריקונג וועלכע זייען דיא סימפּטאָמען פֿון דיא פעריאדע מיינט איהר צום מ'רעכענען, דאָס איז אין דיא צייט וואָס דער לוסט צום מ'רעכענען געהט איבער איהר איבער אַזוי וויא א שטורם וועלכער מאַכט איהר זיין זאָל פֿאַרלירען דיא מינדעסטע קאָנטראָל איבער זיך אָדער פֿאַרשטאַנד, דאָס איז דיא צייט וואָס מיינט איהר אַריין אין אלונאטיק אַסיילום.“ זאָל יעדע פֿרוי און דיא פעריאדע נעהמען דיא ווערטער אין אַכט און זאָל שמייטען געגען דעם לוסט צו מ'רעכענען וויסענדיג דאָס דיא צייט וואָס זי פֿיהלט זיך שלעכט וועט לאַנג נישט אָנהאַלטען.

איך וויל אויך אַנמערקען אַללע פֿרויען וועלכע זייען פֿאַרהיי-ראַטה אָדער ווילען געהן הייראַטמען אויף אייניגע פֿאַקטען וועלכע זייען פֿאַר זיין גייטיג צו וויסען.

איידער א יונגע פֿרויא בעשליעסט זיך צו הייראַטמען, מוז זי נישט בעקאַנט ווערדען מיט איהר צוקינפֿטיגען מאַן'ס מאַראַלישען באַראַקטער און וויא ווייט ער איז פֿעהיג איהר צווא האַלטען אין פֿערגניגען, זי דאַרף אויך וויסען אויב ער איזט פֿרייא פֿון א זאָלכע קראַנקהייטען וועלכע קענען איבערגעהן דורך געשלעכטליכע פֿערבינדונג.

איך דיינק דאָס עס איז דיא פֿפֿליכט פֿון אַללע עלטערן, צווא וויסען עטוואָס וועגען דיא געזונדהייט פֿון דעם מאַן וועלכער ווילל מיט זייער טאָכטער חתונה האָבען. דאָס איז אַזוי נעמטיג — אויב נישט מעהרער — וויא צו וויסען זיין פֿינאַנציעללע לאַגע. א יונגע פֿרויא קען פֿערדאַרבען איהר געזונד אויף איהר גאַנצען לעבען און קען אויך האָבען איהרע קינדער געבאַרענע קראַנקע, אויב זי פֿערבינדעט זיך מיט א מאַן וועלכער האָט פֿערבאַרגענע קראַנק-הייטען. איך מיינ דיא קראַנקהייט וועלכע הייסט סיפֿעליש. — איך

וואלט וועלען זעהן דיא מאדע דאס דיא פרויא אדער איהרע על-
טערן, ואלען פון יונגען מאן פערלאנגען א דאקטאר'ס סערטיפיקייט
דאס ער איז פרויא פון דיא קראנקהייטען, איידער מעהן געהט זיך
מיט איהם פערבינדען (*).

א פרויא ואל ניט הייראטהען א שווינדויכטיגען מאן, אדער
אועלכען וואס האט משוגענע אין זיין פאמיליע. זיא ואל איממער
אויסמידען אועלכען וואס איז געוועהנט צו טרינקען, סידען זיא
ווייל פערברענגען א לעבען פון אונגליק און צרות. זיא דארף אויך
וויסען אויב ער איז געוונד גענוג צו ארבייטען פיר זיין לעבען, אדער
דאס ער איז פארמעגליך אויסצוהאלטען איהר ארענטליך. אויב זיין
לעבען איז אבהענגיג פון דיא בעשטענדיגקייט פון זיין געוונד, מוז
זיא זעהן דאס ער ואל זיך אינשורען, אדער זיך איינשרייבען אין א
סיק בענעפיט סאסיאטי. קיין מענש האט דאס רעכט צו לאזען
זיין פאמיליע אבהענגיג פון צדקה.

איך גלויב ניט דאס א מידעל דארף חתונה האבען בעפאר
צוואנציג יאהר, ווייל אויב זיא האט א קינד בעפאר דעם עלטער,
איז איהר קינדבעט פערבונדען מיט מעהר געפאהר. דא מוז איך
זאגען דאס א געוויסעס געזעץ הערשט אין דיא פערשיעדענע קינד-
בעטען וועגען דעם צאהל וואס שטארבען דערפון אין דיא פעריאדע
פון דיא ערשטע 10 יאהר, נעמליך אין דעם עלטער פון 15 ביז
25 איז אונגעפעהר דער צאהל פון טויטע 668 אין יעדע 100,000
ענטבינדונגען. אין דער צווייטער פעריאדע פון 25 ביז 35 איז
דער צאהל פון טויטע 425 אין יעדע 100,000. צווישען דיא על-
טער פון 35 און 45 איז דער צאהל 663 צו יעדע 100,000, און
פון 45 ביז 55 געהט דאס ארויף ביז 831 צו יעדע 100,000.—
וויא מען זעהט איז דיא מעהרסטע טויטע פון קינדבעט אין דער
ערשטער פעריאדע און אין דיא צווייט לעצטע. אין דער ערשטער
פון דעם עלטער צווישען 15 און 25, ווייל אין דיוער צייט, איבער-
הויפט אין דיא ערשטע 5 יאהר (דאס הייסט בעפאר דעם עלטער

(*) יעדער יונגער מאן און פרויא וועלכע וויללען הייראטהען, ואללען
לעזען מיין בוך „דיסיעז אונד מארידו“, פרייז 1 שילינג אונד 9 פענס פאסט
פרייז פון „ר. פארדער, 28 סטאנקוטטער סט., לאנדאן“.

פֿון צוואנציג) האָט זיך נאָך דיא מוטער נישט ענטוויקעלט גענוג אין איהר קערפער. פֿילע זאכען זיינען נאָך נישט פֿאַלקאם, וואָס אַ יאהר אָדער צוויי וואָלט דאָס ריכטיג געמאַכט. אין דיא לעצטע צוויי פֿעריאָדען (פֿון 35 ביז 45 און פֿון 45 ביז 55) ווייל דיא וויכערע טהיילען פֿון דער פֿרויא פֿערלירען מעהר אדער וועניגער פֿון זייער שטייפֿקייט. דאָ מרעפֿען ברוך אין דיא געבערמוטטער, איבערפֿלייצונג פֿון בלוט, ענטצינדונגען און אנדערע געפֿאַהרען. דיא קלענסטע צאָהל פֿון טויטע מרעפֿט אין דעם עלטער פֿון 25 ביז 35. עס איז רעזיבער ראטמהאָס פֿיר אַ פֿרויא צו הייראַטמהען ביא דעם עלטער פֿון צוואנציג. ווען זייא הייראַטמהען בעפֿאַר 20, זאָללען זייא זעהן קיינע קינדער נישט צוא האָבען ביז זיזען עלטער. מאַנכע מאָל מרעפֿט דאָס דיא ערשטעגעשלעכטליכע פֿערבינג-דונג פֿעראורזאכט פֿיעל בלוט, ווייל פֿיעלע קליינע אָדרין ווערען אויפֿגעריסען. דער בלוטען הערט געוועהנליך גיך אויף, און דער פֿאַר איז זיך נישטאָ וואָס צוא שרעקען. אויב אָבער דער ברוטען הערט נישט אויף זאָל מען אַ שטיקעל ספּאַנדוז איין טונקען אין אַ טינקטור פֿון אייזען און דאָס צולעגען צו דעם אָרט וואָס בלוטעט. מען זאָל דאָס האַלטען ביז דיא בלוט הערט אויף. דער דריקונג מיטען פֿינגער וועט אויך דיא בלוט פֿערהאַלטען אז מען זאָל דאָס האַלטען לאַנג גענוג. Ruspini's Styptic (דאָס איז אָבער עקס-פענסיוו) זאָל זיך געפֿינען צווישען דער גארדעראַבע פֿון אַ כלה. — דאָס האַלט אָב יעדע בלוט.

אויב דיא ערשטע פֿאַרבינדונג איז שמערצליך דאַנן איז גע-וועהנליך דאָ דאָס וואָס מען רופֿט „וואַגיניסמוס“ אָרער איין אָרט שפּאַזם אין דיא מוטערשייד דערצו איז אימער בעסער צו נעהמען דיא ראטה פֿון אַ דאָקטאָר וועגען דיא פֿאַרהינדערונג פֿון הייראַטס גליעק.

פֿיעלע יונגע מענשען פֿאַרדאַרבען זייער געזונד דורך'ן צופֿיעל אָב געבען זיך אין געשלעכטליכע פֿאַרבינדונג אין דיא ערשטע עטליכע מאָנאַט נאָך דיא הייראַט, מען זאָל אימער זיין גע-מעססיגט, צו אָפֿטע פֿאַרבינדונג קאָנן פֿאַראורזאכען דאָס „ווייסע“ אין אַ פֿרוי אָדער איבערפֿיהרען איהרע מאָנאַטליכע בלוט רייניגונג.

א מאַן ווערט גיכער מיער פֿון צו אַפֿטע פֿאַרבינדונג ער דאַרף דאַריבער מעהר פֿאַרויכטיג זיין, פֿרויען וועלכע הייראמטען ניט יונג דאַרף'ן אייף דעם מעהרער אַכטונג געבען ווייז צופֿיעל פֿאַרבינדונג קאָנן ביא זיין פֿאַראורזאכען אַ בלוט אַבפֿלייצונג.

קיין פֿרוי דאַרף ערלויבען איהר מאַן צו האָבען פֿאַרבינדונג מיט איהר אין דיא צייט פֿון מאַנאַטליכע בלוט רייניגונג (דמי נדה) זיא דאַרף אויך וויסען דאָס „ווייסע“ וועט פֿאַראורזאכען שטערצען איהר מאַן, אויב זיא ליידעט פֿון „ווייסע“ זאָלל זיא נוצען אַריין שפּריצונגען פֿון אלוס אין וואַסער אין דער פֿריה און ביא נאָכט אָדער נאך בעססער איין אַריין שפּריצונג פֿון אייזעל, אַ (טהעע לעפֿעל צו אַ פיינט וואַסער) זיא זאָלל ערלויבען מעהר ניט ויין עטוואַס פֿאַרבינדונג ביו זיא איז אין גאַנצען אויסגעהיילט.

דורך דיא צייט פֿון פֿערבינדונג זאָללען ביידע, מאַן און פֿרוי, זעהן צו זיין גוט אויפֿגעלייגט. דאָס איז זעהר אונגעזונד ווען דאָס דאָס ווערט געטוהן ווען איינער פֿון זיין ליידעט אירגענד וועלכע קערפֿערליכע אָדער גייסטיגע שטערצען.

יעדע יונגע פֿרויא זאָל האָבען איהרע צייהנער אין אַ גוטער אָרדנונג, איידער זיא געהט הייראמטען. אַללע לעכער אין זיי דאַרף זיין בלאָמבירט פֿון אַ גוטען דענטיסם. אויב דאָס ווערט ניט גע-טוהן, קען דער שוואַנגערען פֿעראורזאכען צאהן שטערצען און קען דאָרויך פֿערליערען. דאָס קען ווייטער פֿעראורזאכען דאָס דער מאַ-גען זאָל ניט פֿאַרדייען און דיא מילך זאָלל זיין זעהר שוואַך. דיא צייהנער זאָל זיא וואַשען מיט אַ באַרשט און צייהן פאודער פֿריה אונד אַבענדס. יעדע יונגע פֿרויא זאָל אויסמיידען שטייפֿע קאָרסע-טען, ווייל אַ צופֿערשטייפֿטע הערץ מיינט אַ שוואַכע געזונד אונד אונאַרדנונג אין דיא געשלעכטליכע אָרגאַנען, וועלכע, אויב זיא זיינען ניט אין דער אָרדנונג, קען קיין קינד ניט געבוירען ווערדען אָהנע גרויסע שטערצען און געפֿאָהר.

דיא אַללע אויבען בעשריבענע זאכען זיינען וואַרנונגען וועלכע יעדע פֿעהרהייראמטע פֿרויא זאָלל אויף דעם אַכטונג געבען. גאַנץ ווייניג איז וועגען דיא זאכען בעוואוסט ביא דיא מעהרצאהל פֿון פֿרויען. איך וואָלט זיי דאָרום געראמטען זיין זאָלען דיעזעס זעהר

פֿאַרויכטיג לעזען. דיעזער גאַנצער בוך איז געשריעבען אום צוא
געבען פֿרויען אויסקינפֿטע אין דיא העכסט קריטישע צייט פֿאַן
זייער לעבען. ●

און איך בין זיכער דאָס דיא געוויססע רולס און אַנצייגונגען
וועלכע ווערען דאָ אויסרעכענמ, קענען ויין דיא מיטלען וועלכע
זאָלען מאַכען יעדער פֿרויא'ס לעבען געזונדער, גליקליכער און מעהר
פֿערגניגענדר.

ע נ ד ע.



מעלינ'ס פאוד

מעלינ'ס פאוד

ליעפערט א וועלכע מאטעריאלען אין וועלכע
עס איז אריין געמישט גוטע קוח מילך און
עס ווערט אומגעוואנדעלט אין א פראכט-
פאלעס עסענווארג פיר'ן יונגסטען קינד.

מאכט ניט פֿעט דעם קערפער.



MELLIN'S FOOD



מעלינ'ס

פאוד

פֿיר
קליינע קינדער
אונד

קראנקע.

מעלינ'ס פאוד

קען מען בעקומען אין אללע געשעפטן
אין דער גאנצער וועלט.

—סאמפעלס פרייא פֿון—

MELLIN'S FOOD Ltd., Peckham, London, S.E.

קאנפאר אסעפ פייזם
ווי. י. רענדעל'ס. 

אין ראבנער אדער פעלל

בעקאנט אונטערין נאָמען פֿון קאָנווערמען, בייגלעך, פֿראַנצויזישע בריעף או"וו.
(ביים ארדערן דערמאנט אויב עלעסטיק אדער פעלל.)

3ש. 4ש. 5ש. 6ש. 8ש. 10ש. א דיצענד
(וואס טעיערער אין אלץ דינער).

רעדאקשען ביא גרעסערער קוואַנטיטעט.
סירקולאר עלעסטיק שיידס פון 3 ביז 5 שיללינג א דוצענד.
ספאנדוזשעס 9 פענס און 1 שיללינג. פאסט פרייא.

W. J. RENDELL.

ערפינדער און איינציגער מאַניפֿעקטשורער פֿון'ם

„ווייבס פריינד“ צערגעהענדיגע מוטער צאפפן.

דער רעדויסמערעד

פרייד מארק.

ו. י. רענדעל, אָהן וועלכין
איז קיינער קיין אמת'ער.

אויך רעדן אין אויסטראליע, אינדיע, אין די קייפ, ארגעטיניע, דייטשלאנד א.ו.וו.

אויב מען האלט דיעזע מוטטער-צאפפֿען, קאלט און טרוקען, זיינען זייא איממער און איבעראלל גוט צום געברויך.

2 שילינג א באַקס צו א רוצענד.	6 באַקסעס 10 שילינג און 6 פענס.
3 באַקסעס 5 שילינג און 6 פענס.	צוועלף באַקסעס איין פֿונד.

פ א ס ט פ ר י י ז

(אין גרויס בריטאניען און אייערלאנד ; פֿיר אויסלאנד פּאָסט עקסטראַ).

15, Chadwell Street, Clerkenwell, (Near the Angel), London, E.C.

ליידים קענען האלטען זייער הויט ווייך און ווייס דורכען ניצען איממער

בארראט'ס

וועלוועטין

זייף.

וועלכע איז פארמישט מיט מעדיצין און ענטהאלט נור די בעסטע מאטעריאלן
דאס שמארצט ניט דיא איידעלסטע הויט.

דאס איז אויסגעצייכענט פערפיומירט מיט ריכטיגע אדסציגע פון בלומען.

איהר קענט פאר קיין פרייז קיין בעסערעס דערפון ניט געפינען.

דאס איז דיא בעסטע זייף וואס איז ווען געמאכט געוואבען.

און מומערס זאלען זייערע קינדער וואשען דערמיט.

טייבלעטס 6 פענס יעדע, פאסט פרייא.

9 און 5 שילינג א באקס וואס ענטהאלט א גאנצע דאזן.

אויך בארראט'ס

וועלוועטין פרייס.

איז דער בעסטער מיטעל געגעגען דיא ווערדיגע היטץ און ווינטערדיגע
קעלט, ווייל דאס איז ניט פֿעט און קלעפט ניט. דאס איז גוט צו ניצען
אין יעדער צייט, זאגאר בעפֿאר נייען פֿענס נידל ארבייט.

אין באטלס 10 פענס. פאסט פרייא 1 שיל. 1 פעיע.

מען קען עס בעקומען נור פֿון

H. Barratt, Empire Pharmacy, 113, Pinstnoe St., Sheffield.

דר. מארשאל'ס

ה ע י ר • ו ו א ש

דיעזע צורכטונג איז העכסט רעקאמאנדירט פֿון דר. אלבוטט אין ליעדן
און אנדערע דאָקטוירים,

איז אהנע צווייפֿעל דער בעסטער
צו נוצען פיר פרויען אונד קינדער.

דר. מארשאל'ס

ה ע י ר ו ו א ש

היעט דיא האָר וויא זאָלען ניט אויסקריכען,

פֿערריכט דיא שטארקייט אין פֿעראורזאכט

דאָס דיא האָרע זאָללען שעהן וואַקסען

פיר פרויען אונד קינדער איז דאָס אונשעצבאר.

איהר דארפֿט אָהן דעם ניט זיין, אויב איהר ווילט האָבען פֿיינע האָר

פרייז 10/6 פער באַטל. פאסט פֿרייז 11/.

אויסשליעסליכער האַלסויל איידזענט :

H. BARRATT,

דיספּענסירג בעמיסט. דיא „עמפיר פֿהארמאָציע“.

113, PINSTONE STREET, SHEFFIELD.

א נויטהווענדיגע צוגאבע צור הויזוירטשאפט, בעזאנדערס וואו עס זיינען
פֿאַראַן קינדער.

פֿאַר אַהמער'ס

טראגבארער בראנחייטס דאמפֿ צערשטרייער.

דורך דיעזער איינפֿאַכער ערפינדונג קען יעדער געוועהנליכער קעטטעל
גלייך פֿערוואַנדעלט ווערען אין

א בראנחייטס קעטטער

אנצופֿיללען דאָס צימער מיט וואַרעמע לופֿט אום אויסצוהיילען בראַנ-
חייטס, קרופֿ, הופּינג הוסט, דיפֿטעריא און.

פֿרייז 1/6 פֿער פּאַסט 1/9.

אויסצושרייבען פֿון—

H. PROCTER, Chemist, 113, The Grove, Hammersmith.

יעדאר'ס ארניקא אבוואשונג (ראשין).

היילט געפלאצטע און קראַנקע נאָפעלס זעהר שנעל און איז אויך גוט
פֿיר קינדער.

אין פלעשער 1/- יעדע. פֿער פּאַסט 1/3.

יעדאר'ס נערסט אבוואשונג

איז אַ טהייערער מיטעל צו היילען שמערצליכע וואונדען וועלכע ווערען
ארויס גערופֿען דורך רייבען, צוליעב פֿעטקייט אָדער פֿייכטע קליידער,
רעקאָמענדירט פֿון דר. אלבוט.

אין פלעשער 1/- יעדע. פֿער פּאַסט 1/4.

פֿאַבריצירט פֿון—

Edwin Ewdall, 56, and 58, Wade Lane, Leeds, England.

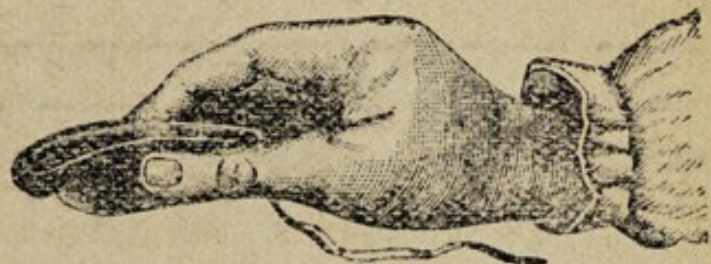
ד"ר. אלבוט'ס I. M. פֿערמיידונגס פאססעריע.

(זעה קאפיטעל 7 אין „דיא פֿרויא'ס האַנדבוך“).



ד"ר. אלבוט, האָט נאָך פֿיעלען נאכדרינקען און נאָך פֿיעלע עקספערימענטען אויסגעפֿונען דיעזע פֿעססאָרי וועלכע איז אַ זיכערעס מיטעל געגען שוואַנגערן. דאָס ווערט זעהר לייכט אַרײַן געשטעלט און אַרויס גענומען ווען דאָס איז איין מאָהל אַרײַן געשטעלט, קען דאָס פֿון ריכטיגען אָרט אַלליין נישט אַראָפּ. דאָס איזט אויך זעהר אנגענעם צו טראָגען, עס איזט געמאַכט פֿון דיא בעסטע גוממיע אונד עס איזט זעהר זיכער אונד דויערהאַפֿט.

וויא אזוי דאָס צו בענוטצען : — דאָס זאָלל מען פֿריהער איינשטעלען אין דיא וואַסער. ד"ר. אלבוט'ס כינין זייף איז דיא זיכערסטע צום נוצען. ווען מען רייכט דאָס איין מיט דיא זייף איינדרוקען וויא עס איז בעוויזען אין דיא צייכנונג, דאָס זאָל מען אַרײַן שטופֿען אזוי הויך וויא מעגליך און לאָזען דיא פֿעססאָרי זיך אינווייניג אויסציהען, ווען אַ פֿעססאָרי ווערט איינגעפֿלעקט, קען מען דאָס אויסוואַשען מיט וואַרימע וואַסער און זייף



ד"ר. אלבוט'ס כינין זייף איזט דיא בעסטע.

היעט זיך פֿון נאָך געמאַכטע. נור אויף דיא אויף וועלכע דאָקטאָר אלבוט'ס אייגענהענדיגע אונטערשריפט איז פֿאַראַן, נור דיעזע זיינען דיא ריכטיגע.

Dr. H. A. Allbutt's "I. M." Pessary.

אויף יעדער באַקס שטעהט ד"ר. אלבוט'ס אונטערשריפט אונד דאָס אויף דעם דעקעל.

פֿרייז אין באַקס 8/6 מיט רעדזיסטערד פאסט 8/10.

צו בעקומען נור בייא ד"ר. ה. א. אלבוט, 24 פאַרק סקווער, ליעדז, אָדער פֿון זיין אפּפּאָנטעד איידוענטס, הויפט לאַנדאָן אַגענט פֿאַר ד"ר. אלבוט: מר. דזאָהן פּוללען, 15 טשאַדוועל סט, קלערקענוועלל, לאַנדאָן, אי. סיטי.

ד"ר. הענרי ארטהור אלבוט'ס „כינין זייף“.

(זעה קאפיטעל 7 „דיא פֿרויא'ס האַנדבוך“).

פֿרייז פֿער טאוועל אין א באַקס 1/6. פאסט פֿרייז 1/9.

From Dr. H. A. Allbutt, 24, Park Square, Leeds; or his sole London Agent, Mr. John Pullen, 15, Chadwell Street, Clerkenwell, London, E. C.

מר. ה. סמיטה.

14, BOOKSELLERS ROW, STRAND, LONDON.

אימפארטער און מאנופֿעקטשורער פֿון

פֿראנצויזישע און אמעריקאנער אויסהיטער

פֿון יעדע סארט. (בלויז דיא בעסטע קוואליטעט).

אנענט פֿאר פֿארשידענע ארטיקלען וועלכע ווינען דערמאנט אין קאפיטל

7 פֿון „דיא פֿרוי'ס האנדבוך“ יעדע זאך גארעאנטירט, אלעס ראיעל.

פֿרייז ליסטעס ווערען געשיקט צו יעדען וואס שיקט צו איין
געסטעמפטען קאנווערט.

(עטאבלירט צייט 40 יאָהר).

א גרויסע ענטדעקונג אין צוריקטען און טרינקען טהעע.

דיא אוניווערסייל דידזשעסטיוו טהעע.

האָט בעקומען דיא גוט זאָנונג פֿון דיא גרעסטע דאָקטוירים אין ענגלאַנד
דאָס איז רעקאָמענדירט ביא דאָקטוירים און פֿיזישיענס פֿון איבעראַל
אז עס איז בעסער פֿון דיא געוועהנליכע טהעע, איבערהויפט פֿיר וויגע-
דיגע פֿרויען, קינדער און פֿיר דיא וואָס פֿעררייען ניט דאָס עסען. דאָס
ווערט געמאַכט דורך אַ פאַטענטירטען פֿראַצעס.
אַלע אנדערע טהעען וואָס ווערען פֿערקויפט אונטערן נאָמען „דידזשעסטיוו“
ווינען בלויז נאכגעמאַכטע.

דר. אלבֿוט שרייבט:— „איך בין פֿון דער מיינונג דאָס דיזעע טהעע איז דורך
אויס געזונד און ניצליך. דיא שוואַכסטע מענשען קענען דאָס טרינקען אָהנע מורא צו
האַבען פֿאַר דיא מינדעסטע שאדען וואָס דאָס זאָלל זיין פֿעראורזאַכען, דאָס איז אַ
גוטער און ערפֿרישענדער טרונק. דאָס שאַדעט ניט וויא אנדערע טהעען. איך קען
דאָס מיט דער גרעסטער זיכערהייט רעקאָמענדירען.“

מיסס מענא דרין, דיא פֿערפֿאַסערין פֿון *Hints on Nursing* שרייבט:— „דיא
בעסטע טהעע פֿיר קינדער. קיינע אנדערע דאָרף ניט געברויכט ווערן.“

דיזע טהעע איז אונשעצבאר איבערהויפט פֿיר דיא וואס האבען
איין אונבעוועגענדע בעשעפטיגונג.

דאָס ווערט פֿערקויפט נור אין פאַקעטס פֿיר 2/-, 2/8 און 3/4 אַ פֿונט.
פֿערלאַנגט פֿון אייער גראַסער דיא „יוניווערסאַל“ דידזשעסטיוו טהעע. אויב ער האָט
דאָס ניט, קענא איהר עס האָבען פאַסט פֿרייאַ פֿון

Universal Digestive Tea Company, 100, Market St., Manchester.

מען ברויכט אַגענטען. ויך צו מעלדען: לידענהאַל סט. וויקאַר דיין, לידן.

אויב איהר לעזט ענגליש

אונד ווילט וויססען וואס צו טוהן ווען אייער פֿרוי איז ענטבונדען, אָדער
איהר האָט חלילה אַ קראַנקהייט אין הויז, וואָלט איהר דורכאויס ספּענדען
7 פענס און קריעגען פֿאַסט פֿרייז איינעס פֿון דיא פֿאַלגענדע 2 ביכער:

HINTS OF MARRIAGE

בייא מינא דריו, מיט א פֿאַררעדע פֿון דר. אלבוט. פֿרייז 7 פענס, אָדער

MONTHLY NURSING

בייא דיועלבע.

אַ לייד שרייבט: „איך האָב דאָס געפֿונען זעהר ניצליך אין מיינע
ענטבינדונגען“.

פֿאַסט פֿרייז פֿאַר 6 פענס.

צוא בעציהען דורך דעם פובלישער, ר. פֿאַרדער, 28 סטאָנקוטטער
סטריט, לאַנדאָן אי. סי. אָדער פֿון ע. וו. טשאַדוויק, ניוסאיידזענט, וויק-
טאָריא סקווער, ליעדז.

דר. אלבוט'ס ביכער:

„דיא פֿרויא'ס האַנדבוך“. דיעזע אויסגאַבע אין ענגליש איז פֿערקויפֿט
געוואָרען אַ פֿירטעל מיליאָן. פֿאַסט פֿרייז 7 פענס.

„Disease Et Marriage“, אויב איהר פֿאַרשטעהט ענגליש דאַרפֿט
איהר דאָס בוך קריעגען. קיין יונגער מאַן אָדער פֿרוי דאַרף דיינקען פֿון
הייראַטעהען איידער זייא האָבען יעדען ווייט פֿון דעם בוך אויסגעלעזען.—
פֿאַסט פֿרייז 1 שירינג און 9 פענס.

„Artificial Checks To Population“. דיעזער בוך ווייזט דאָס
עס איז ריכטיג צו בעגרענצען דעם צאָהל פֿון דער פֿאַמיליע. פֿאַסט פֿרייז
4 פענס.

„Infant Mortality Et Premature Death“. אויב איהר ווילט
וויסען וואָרום שטאַרבען קליינע קינדער, דאן לעזט דיעזעס בוך.

יעדע פֿון דיעזע ביכער קען מען קריגען פֿון פובלישער

R. Forder, 28, Stonecutter St., London, E.C. and from E. V.
Chadwick, Newsagent, Victoria Square, Leeds.

בייא וייא קען מען אויך בעקומען „דיא פֿרויא'ס האַנדבוך“ אין פֿראַנצויז-
שער, דייטשער, און שוועדישער איבערזעצונג.

דר. אלבוטט'ס

„אינסאפלייטאר“.

קיין פרויא
זאלל נישט זיין אהנע
דיעזען.

ערשפארט מראבל

עס איז געוונד אונד ריין.



איין איינפאכער
און זיכערער מיטל
גענען

— עמפאנגונג. —

פינקטליך אין בעשעפטיגען

דיעזער „אינסאפלייטאר“ ווערט בענוצט צו דיא אריין שפריצונג
פון קאמפאוינד כינין פאווידער.

פרייז מיט דיא פאווידער 21 שילינג.

צו בעקומען בייא

Dr. H. A. ALLBUTT, 24, PARK LANE,
LEEDS.

מזה א מאס ביי ראן.

22, איסט פארעד.

ל י ע ד ז.  

האט דעם גרעססטען אונד פאללשטענדיגען

סטאק פון

בייסיקעלס אין יארקשייר.

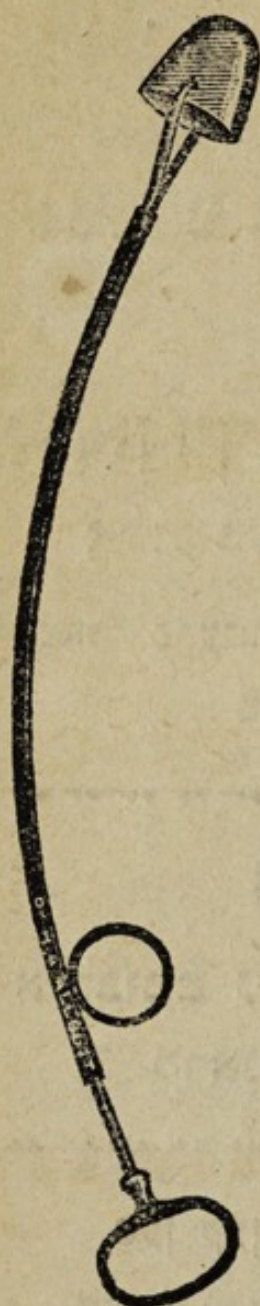
אויך דיא גרעסטע "ריידינג סכוהל"

(צו לערנען פאהרען).

שיקט פאר א ליסט פון יאהר 1897, פופציג זייטען שטארק.

Thomas Byron, 22, East Parade, Leeds.

דר. אלבוט'ס אינטראדיושער (אריין שטעלער) פאר רענדעלס „לעזבארע פעססארים“.



דיעזע אויפֿלעזבארע פעססארים, וועלכע ווינען ערפֿונדען
ביים פֿארשטאָרבענעם וו. י. רענדאל אין'ס יאָהר
1885 און יעצט פֿאַבריצירט ביי מר. פולען, 15 שטאדוועל
סט. קלערקנוועל, לאָנדאָן, ווינען דיא ויכערסטע וואָס איז
ווען ערפֿונדען געוואָרען, וויא ווינען איינפֿאַך, קאָנוויניענט
און אונשעדליך, וויא ווינען ווירקליך וויא מר. רענדל רופֿט
זיין, דיא פֿרוי'ס פֿריינד. אויב איינע פֿון דיא פעססארים
ווערט אַריין געטהאָן אין די וואַגינא מיט 10 מינוט בעפֿאָר
דיא אקט, וועט דער שוואַנגערין קיין מאָהל נישט צושטאַנדע
קומען, אויב עס איז נור געווען הויך גענוג אַריין געשטופֿט
אום דאָס צו ערייכען און מאַכען דיא פעססארים ויכער,
האַט דר. אַלבוט ערפֿונדען דעם אַריין שטעללער וועלכער
בעשטעהט פֿון אַ הענטלעל, אַ רעהר און צוויי פֿינגער
אין דיא פֿאַרמע פֿון אַ צוואַנג.

דירעקשאַנס צום ניצען.—נעהמט דיא הענטל פֿון דעם
אינטראַדיוסער אין דער רעכטער האַנד, שטופֿט אַ רעהרל
אַראָב מיט'ן פֿינגער וויא ווייט ער וועט געהן און נאָכהער דיא
פעסארי אַריין שטעלען צווישען דיא צוואַנג, גיט דיא הענטל אַ
ציה צוריק, דא בייידע האַלבע צוויינגלאַך וועלען זיך דאן אַריין
ציהען אין רעהרל און דיא פעסארי וועט בלייבען ויצען שטייף וויא
עס איז בעוויזען אין דיא צייכענונג, דאָס דאָרף נאָכהער אין דיא
וואַגינא אַריין געשטופֿט ווערן אזוי הויך וויא מעגליך. דיא הענטל
עטוואָס אַ שטופֿט טהאַענדיג און דיא פעסארי וועט לויז ווערען
פֿון דיא צוואַנגען און וועט דאָרטען בלייבען.

דאָס זאָל מען היטען זייער ריין און היטען צו וואַשען אָפֿט אין וואַסער אַריין
געמישט אינעוועניג קאָנדייט פֿלויז.

היט זיך פֿון נאָכגעמאכטע.—קיין אַריין שטעללער טויג נישט, אויסער
דר. אַלבוט'ס נאָמען איז דאָ אויף'ן רעהרל.

פֿרייז (אין אַ באַקס, מיט דירעקשאַנס וויא צו ניצען) 7/9 פּאָסט פֿריי.

Dr. H. A. ALLBUTT, Leeds and London.

הויפט אַגענט פֿון לאָנדאָן:

J. PULLEN, 15, Chadwell Street, Clerkenwell, E. C.

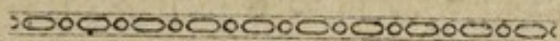
or from Dr. H. A. ALLBUTT, 24, Park Square, Leeds.

דר. אלבוט, נעהמט אן וויזיטען טעגליך

פון 11 אוהר פריה ביז 5 נאך האלבען טאג (אויסער זונטאג)

—: אין ויין הויז:—

24. פארק סקווער ליעדז.



מען קאן זיך מיט איהם בעראטען דורך בריף.

אללע בעראטהונגען דארפן בעצאהלט ווערען.

ווען יעמאנד פֿרעגט אן דורך בריעף וואָל ער אַרײַן לײַגען אַ געשטעמפּ-
טען קאָנווערט אויף אײַן ענטפֿער.

נ א ט י ס !

דר. אללבוט גיט בעזונדערע אויפמערקזאמקייט צו פרויען
קראנקהייט, אויך צו הויט שמערצען.

מען קען זיך מיט דר. אללבוט בעראטהען אין

68, GUILDFORD ST., RUSSELL SQUARE, LONDON, W.C.

(King's Cross and Victoria Omnibus Route),

פון 10 מאָרגענס ביז 3 נאַכמיטאָג, אין דיאָפּלגענדע בעשטימטע טעג:

1897	מאָנטאָג 7 יוני	1897	מאָנטאָג 15 מאַרש
"	28 יוני	"	5 אַפּריל
"	19 יולי	"	26 אַפּריל
"	9 אויגוסט	"	17 מאַי

און מאָנטאָג דען 30-טען אויגוסט 1897.

דר. אללבוט וויזיט גיט אין לאנדאן דורך סעפטעמבער מאנאט.

וויכטיג פאר מוטטערס.

הונדערטער האַבען שוין אויסגעדרוקט זייער צופרידענהייט מיט דעם געברויך פֿון

"יוניק" אבהאלט מוטטער-צאפֿפֿען.

קיין ריכטיגע אָהן דעם נאָממען און רעדושיסטרירטען נוממער.

פֿאַרהיראַטהעטע פֿערוואַנען, וועלכע וויללען צו פֿאַרמיידען דיא פֿעראַנט
וואַרטריכקייט פֿאַר אַ צאָהלרייכע פֿאַמיליע. אויך פֿרויען, וועלכע
זיינען דורך קריינקליכען צושטאַנד געצוואונגען אויס צו מיידען דאָס
קינדער האַבען, וואָללען זיך פֿאַרוואַרגען מיט איינעם פֿון

טערריס פֿאַרבעסערטען טשעק-פֿעסאַריס
(מוטטער-צאפֿפֿען).

דיא פֿעסאַרי איז דער רעזולטאַט פֿון לאַנגיעהריגען שטודירען
און פֿאַרויכטיגע פֿראַכען און איז אנערקענט געוואָרען
פֿון דיא גרעסטע און בעריהמטעסטע דאָקטוירים

אלס דאס זיכערסטע מיטעל וואס מען האט ביז יעצט ערפונדען.

דיא בעקוועמליכקייט פֿון איין מוטטער-צאפֿפֿען ליעגט אין דעם,
וואס עס ווערט פֿון זיך אליין איינגעפאסט
און דאָס קען אויך געברויכט ווערען מעהר אלס צוויי יאָהר לאַנג.

עס ווערט צו געשיקט פֿאַרויכטיג איינגעפאקט מיט ערקלעהרונג וויא צו
געברויכען פֿאַר 2/6 פֿון

י. מעררי, 216, פֿיטספֿאַרד, סטריט.
בירמינגהאַם.

מאלטום קאנטרא-סעפטיוו ספעציאליסמען
(זיינען רעקאָמאָדירט יעדען פֿאַרהיראַטהעטען מאַנן).

איין דוזענד אין א באַקס קאסט 3 ש. און 6 פ. פאסט פֿרייא.

נ א מ י ס !

א ל ל ע א ר מ י ה ל ע נ

וועלכע זיינען ערוועהנט

אין דיעזעם בוך

קען מען בעקומען צו הויפֿען

פון די בעסטע קוואליטי

און פֿיר דיא

בילליגסטע פרייזעס.

ב י י א

ניעהאם בראטהערס.

קעמיסטס.

38 נארטה סט. לידז.

38, North Street, Leeds.

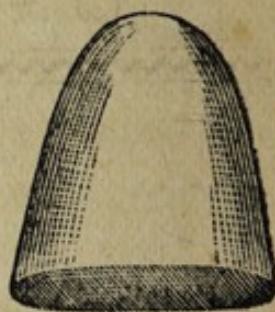
וו. י. רענדעל'ס

„פֿרוי'ס פֿריינד" אויפגעלעזטע כינין פֿעסארים.

פאסט פרייט 2 שיללינג פער דאזען.

(א רעדוקשיאן ווען מעהר וויא צוויי באקסעס ווערדען געקויפט מיט איין מאָהל).
בערמס: קעש מיט'ן אָרדער.

W. J. Rendell



רעדויסטערעד טרייד מאַרק.

היט זיך פֿון ווערטהלאָזע נאָכמאַכונג וועלכע קען פֿעראורזא-
כען פֿאַרלעטצונג און ענטזיישונג. דער אייסקערגעוועהנליכער עפֿעקט פֿון
דיא פֿעסארים, קומט פֿון דעם וואָס דיא כינין און אנדערע מאַטעריאַלען
זיינען גוט צוזאַמען געשטערט. ערפֿונדען ביא וו. י. רענדעל (אין פֿער-
בינדונג מיט י. פֿולען).

יעדע באַקס מאַגט אויף זיך „רענדעל'ס אויטהאָגראַף" (דיא רעדויס-
טערעד טרייד מאַרק אין רויטהע טינג, וויא אויך דיא אנצייגען וויא אזוי

עס צו מאַכען, און אָהנע דיעזען איז קיינע ניט ריכטיג !

וויכטיגע נאָמיס !

דיעזע פֿאַרויכט איז דאָפֿעלט געטהיג, ווייל נאָכגעמאַכטע ווערדען פֿערקויפט
אין וועלכע אין דיא לייבעלס און דירעקציאָנען זיינען דיא ווערטער „רענדעל" אויסגע-
לאָזען, דיעזע זיינען נאָכגעמאַכט אום אָפּצונאָררען דאָס פּובליקום, פֿיעלע וועלכע האָבן
דיא אַרטיקלען געקויפט האָבען אויסגעפֿונען דאָס מען האָט זיין גענאָרט ווען עס וואָר
שוין צו שפּעט, אום דערפֿון זיך אויס צו היעטען, זאָל מען אָבאַכט געבען אז דער נאָמען

W. J. RENDELL

מיט דיא גערעדויסטע טרייד מאַרק זאָלל זיך געפֿינען אויף דיא באַקס וויא אויך אויף
דיא דירעקשיאָנס. דיא מינדעסטע אומענדערונג אין אויסזייגען, איז אַ בעווייז אז דאָס
איז פֿאַלשע.

וואָרנונג ! — וו. י. רענדעל'ס סאָליסיטאָרס זיינען אינסטרוקטעד צו געהען
פֿראַסירינגס גענען יעדען איינציגען וועלכער וועט נומצען וו. י. רענדעל'ס נאָמען אָף
נאָכגעמאַכטע פֿעסאריעס.

W. J. RENDELL,

15, Chadwell St., Clerkenwell, near the "Angel", London, E.C.

זעהט רענדעל'ס אנדערע 3 אדווערטייזמענטס אין דיעזען בוך.

דאקטאר אללבוטט

איז א ספעציאליסט

פאר פרויען קראנקהייט

פון'ס מאגען אדער אנדערע קראנקהייטען.

ד.ר. אללבוטט.

נעהמט אן ווייטען טעגליך :

פון 11 אהר מארגענס

ביז 5 נאך האלבען טאג.

(אוססער זאנטאג).

זיינע אללע אנדערע שטונדען און פארטיקן-

לארס זיינען דערמאנט

אין דיעזעם בוך.

נאָמירט דיא אדרעססע :

24. פארק סקווער ליעדז.

24, Park Square, Leeds.

פרענטש רובער אויסהיטערס.

(ווערען געוועהנליך גערופען "פראנצייזישע בריעה".)

וויא זיינען עקזאמענירט און גאראנטירט פֿיר זיכער. ווערען געמאכט פֿון דיא בעסטע קוואליטי גומי. דיא אלע צוגעהער וועלכע זיינען אנאָג-סירט אין דיעזער וויטע צוא מיינע פֿיעלע קליענטען אין ענגלאַנד, אויך אין אויסלאַנד, זיינען דיא ערפֿינדונגען פֿון דיא לעצטע און דיא בעסטע אידעען פֿון גרויסע דאָקטוירים און אנדערע מענשען וועלכע האָבען זיך אינטערעסירט אין דיא אויספֿינדונגען פֿון סייענטיפֿישע אָבהאלטונגען, און זיינען שטארק רעקאָמענדירט פֿון דיעלכע צו שוואכע פֿערוואַנען וועלכע קענען ניט טראַגען אָהן לעבענס געפֿאָהר, ווייל דער צו אָפֿטער טראַגען איז אַ קראַנקהייט וועלכע שטערט דעם פראַגרעס פֿון לעבען.

דיא פֿרייזעס פֿון גאראנטירטע רובער אויסהיטער:—

קליינע וויסע רובער	4 שיל, 1 דוצענד,	18 שיל, 6 דוצ.	30 שיל, 12 דוצ
מיטעלע	5 " "	25 " "	45 " "
פֿולדע	6 " "	30 " "	55 " "

יעדער איינגעוויקעלט אין אַ גאָלדענעם פּאַפֿיר וויא אַ סיגאַרעט און צו צוועלף אין אַ באַקס.

צירקולאר אויסהיטער "ענגליש מייד" 1 אין אַ קאנווערט, גאראנטירט 6 שילינג אַ דוצענד, 30 שיל. זעקס דוצענד, 65 שיל. צוועלף דוצענד.

קליינע ראָזע רובער	4/6 1 דוצענד,	20 שיל, 6 דוצ.	35 שיל, 12 דוצ.
מיטעלע	5/6 " "	30 " "	55 " "
גרויסע	6/6 " "	35 " "	60 " "

יעדער איז איינגעוויקעלט ווי אַ סיגאַרעט אין אַ גאָלדענעם פּאַפֿיר, אין 12 אין אַ באַקס

פ א ר א ג א נ ש י י ד ס .

דאָס איז געמאכט פֿון דיא פֿיינסטע שיעט רובער. פֿאַרויכטיג ניצען קען דאָס דינען יאָהרען לאַנג. דאָס איז דאָס ביליגסטע פֿיר דיא אָרעמע. פֿריי 3/6, יעדע איינע איינע אין אַ באַקס.

דר. פיקאטס ליידים סייפֿטי קאָנס, אָדער קווינין אויפֿלעזבארע פעסאָרים. יעדע באַקס ענטהאַל 12. פֿריי איין באַקס 2/6, צוויי 4/6, דריי 6/6.

דורכזיכטיגע אָדער "הויט" שוואַץ, געמאכט פֿון דיא בעסטע קוואליטיא. 1 דוצענד 10 שיל, 3 דוצ. 27 שיל, 9 דוצ. 50 שיל, 12 דוצ. 10—£4. אַ סאַטפֿל פֿון דריי ווערט צוגעשיקט צו דעם וואָס שיקט אַ שילינג. אלע אָרדערס ווערען פינקטליך אַרויס געשיקט. קעט מוז צוגעשיקט ווערען מיטען אָרדער.

Harry Foot, 6, South Seacombe Terrace, Seacombe, Live, pool.

ברייאנ'ס הארט טאניק.

דאָס פערשטאַרקט דיא האַרץ.

פֿיר גייסטיגע שוואַכקייט,
גייסטיגע און פֿיזישע אויפֿרעגונג,
מידגקייט
און היסטעריא.

א נאָהר אַפֿטע אַויפֿרײַזונג.

דאָס בויט אויף דיא סיסטעמע פֿון קערפֿער.

דער בעסטער טאָניק פֿיר אַנפֿאַנגענדע שווינדרוכט.

דאָס איז אונשעטצבאַר פֿיר אַלערלייאַ שוואַכלוטטיגע,
פֿערליינגערטע קראַנקהייטען
און שמערצען אין רוקען.

„איין אויסגעצייכענטער טאָניק פֿיר יעדע אַרט שוואַכקייט.“
ד.ר. ה. א. אללבוט.

אין באַטלס, פֿרייז $1/1\frac{1}{2}$, $2/3$, און $4/6$ ביא אַללע קעמיסטס.

דיא איינציגע אייגענטהימער:—

BRIAN & CO.

29, HUMBER STREET, HULL.

Agent: H. Barratt, The Empire Pharmacy,

113, Pinstone Street, Sheffield