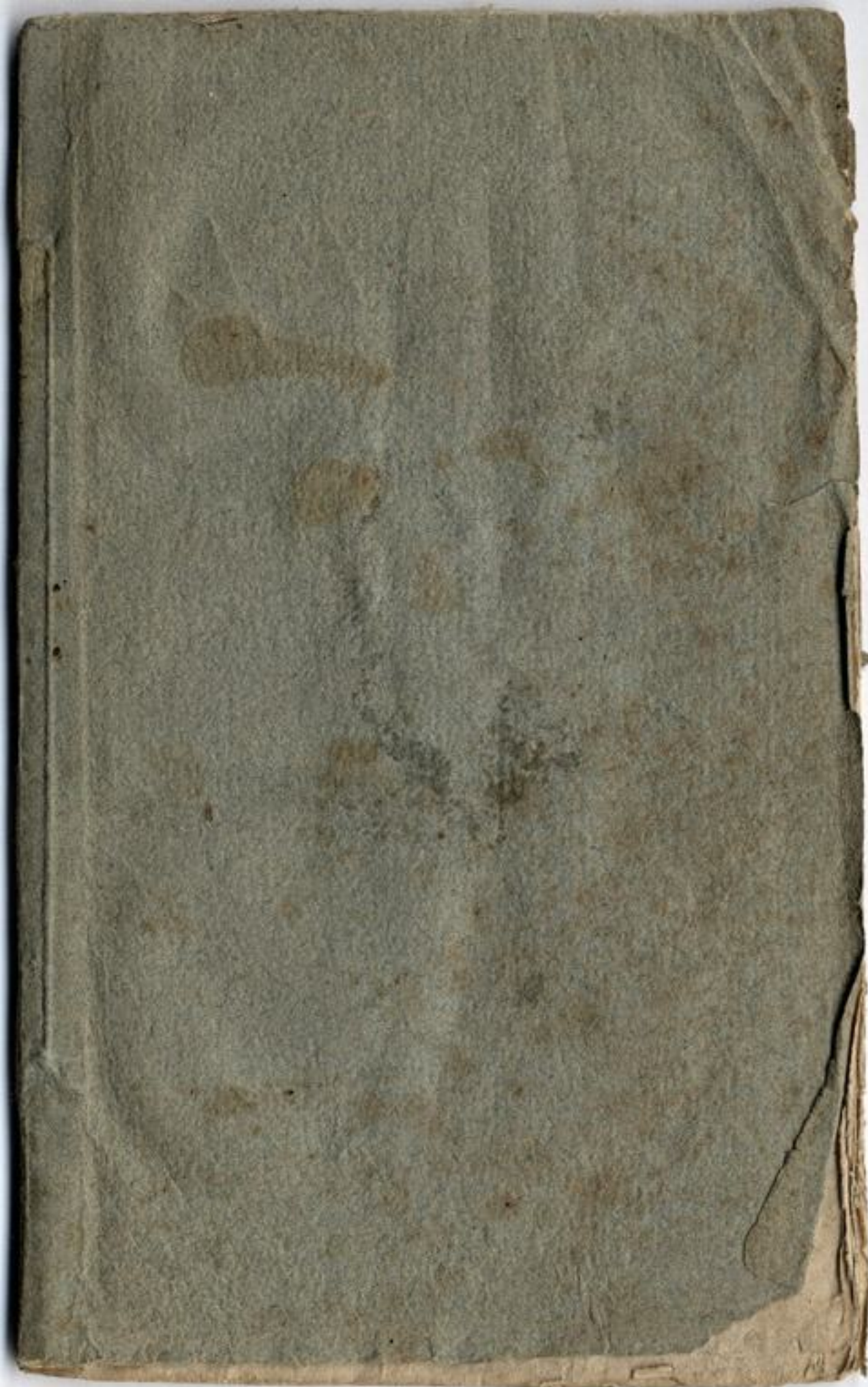


Hufeland, Chr. Wilh.

Råd til föräldrar rörande de viktigaste
punkter af barns fysiska upfostran i de-
ras första år. Öfvers. Stockholm 1799.
62 s.

Gad. n:r 1751.



1751
GADOLINSKA
BIBLIOTEKET



ÅBO AKADEMIS
BIBLIOTEK

RÅD
TIL
FÖRÄLDRAR
RÖRANDE
DE VIGTIGASTE PUNKTER
AF
BARNS
PHYSISKA UPPFOSTRAN
I DERAS FÖRSTA ÅR,

AF
D. CHR. WILH. HUFELAND
Medic. Prof. i Jens.

Öfversättning.

STOCKHOLM,
TRYCKT HOS C. DELEEN OCH J. G. FORSGREN,
1799.

INLEDNING.

Föga torde någonstädes vårt tidehvarfs framsteg i förnuft och odling tydligare kunna skönjas, än i *Barnens fysiska Upfostran*; och en tidlängd af omkring tjugu år har härutinnan (tack vare de odödlige män, som dertil gäfvö den första stöten) åstadkommit en revolution, som är i samma mån så mycket undransvärdare, men ock ärofullare, som den varit et verk af förnuftet och uplysningen, och haft stora hinder i barnkammarna af fördom, vidskepelse och inrotad vana at öfvervinna. Man har åter närmat sig til naturen, ifrån hvilken man så gräseligen afvikit, och man är nu öfvertygad, at det enda medlet at af barn bilda friska och brukbara menniskjor är at göra dem tidigt bekanta med de elementer, i hvilka de en gång skola lifva, at undvika allt tvång; all konstling, och allt som kunde förorsaka en för hastig mognad, at icke dana själen på kroppens bekostnad, med et ord, at vörda *naturens* och *barndomens* så länge misskända rättigheter. — Ifrån denna punkt borde ostridigt mensklighetens fysiska

restauration utgå, hvaraf behofvet visade sig med hvar dag; och man kan nu mera med visshet lofva sig efter oss en generation, som i kraft och physisk välmåga skal äga betydliga företräden, och i hvilken gikt, hypochondrie, nervsvaghet, spasmer, skola blifva vida sällsyntare, jämte hela den skaran af krämpor, som i synnerhet genom den klenige och försvagande upfostran vi erhållit, blifvit vårt närvarande släktes beklagliga tillhörighet.

Så onekliga dessa framstegen äro, så ganska naturligt är det likväl, at man ännu icke hunnit ända til fullkomlighet deruti. Begrepen äro ännu för nya, den stora hopens fördomar för mäktiga, at ännu någon allmän och practisk utöfning af detta förbättrade upfostringssätt skulle kunna väntas. Men äfven hos dem, som äro nog förnuftige at erkänna dess fördelar, och hafva den bästa vilje at använda dem, äro ännu vissa villfarelser kvar, gifvas ännu brister i methoden, som hafva den skadligaste verkan; och äro så mycket farligare, som de vanligen ingalunda erkännas derför och behålla oförmärkte sin gång. At väcka åtanken på några af dem, och visa huru de kunna undvikas, är afsigten med denna lilla skrift.

Et af de viktigaste och minst erkända fel är det, at man väl antar mycket

af den nyare förbättrade barna-upfostran, men af okunnighet eller illa använd ömhet ännu i många stycken förblifver det gamla systemet trogen, hvaraf sålunda en olikhet och stridighet i flera punkter af behandlingssättet upstå, som icke annat kunna, än vara af en ganska skadelig verkan för barnet. Således drar man til exempel ingalunda i betänkande at utsätta barnet hela dagen med blottadt hufvud och bröst och i den tunnaste klädnad för den hårdaste luft, och icke dess mindre, då aftonen kommer, inpackas det i den varmaste fjäderbädd och instänges hela 10 til 12 timmar i den hetaste kammare; eller låter man det, i den fulla öfvertygelsen, at det derigenom hårdas, flitigt bada i kallt vatten, men dess emellan bära sin ludna mössa, sina varma kläder och tjocka ullstrumpor. Sådane contraster gifvas i närvarande crisis otalige, och de hafva gemenligen de obehagligaste följder; helst det goda, som verkats genom de hårdande intrycken, åter förstöres genom de motsatta, och hvad som är ännu värre, at de förra kunna äfven blifva farlige emedan naturen beständigt hindras at väna sig vid dem. Man tror icke, huru mycket derpå ankommer at i den första upfostran fortfara, som man säger, i en och samma ton, och icke, som så ofta händer, villa naturen genom en evig blanning af motsat-

ta intryck af hårdning och klemning. Det är helt säkert, at en så behandlad natur aldrig skal antaga någon fast och varagtig ton.

Men den största contrast och en hufvudorsak til mångfaldiga olägenheter tror jag mig ha funnit i det förhållande, som herrskar mellan barns behandlande i det första halfva eller hela året och den method, som nyttjas i de påföljande. Förbättringarna i vårt upfostringssätt angå til största delen endast de senare åren. I den första perioden af deras lefnad, i ammornas och barnpigornas område ha de ännu på långt nära icke hunnit at intränga sig; och til äfventyrs hafva våra reformatorer sjelfva icke fäst tillräckelig upmärksamhet vid denna tidpunkt. Här hafva fördom och lust för efterapning ännu sit fria spel, hvarigenom en betydlig brist upkommer i upfostringen, som således alltid har et språng af nöden, et verkeligt *Salto mortale*, då afståndet emellan de bägge ytterligheterna är för stort. — I stället för det at man genast från begynnelsen borde gripa an med en hårdigare och med naturen mera öfverensstämmande upfostran, så händer icke sällan, utan tvärtom är det en vanlig händelse, at man håller barnen, det första året igenom, ganska varmt och klemigt, gör deras fibrer ytterst slappa, och

dem sjelfva ömtåliga för hvarje nytt och ovanligt intryck. men sedermera, så snart de börja at springa och njuta någon mera upmärksamhet, har man icke betänkannde at genom en plötslig öfvergång byta detta barnkammar-längelse i et modernt kallt och lustigt lefnadssätt, och kanske til och med låta en sådan svag och förklemad varelse börja at lefva aldeles som en liten ryss.

Hvad annan följd kan här af bli, än för det första: at genom denna enåriga drifhuslefnad (just i den vigtiga tidpunkten af den första utvecklingen) grund lägges til svaghet, ömtålighet och förslappning hela det öfriga lifvet igenom, olägenheter, som sedan stå genom intet medel at afhjelpa: och för det andra at genom denna vana, all öfvergång sedan til et hårdigare lefnadssätt blir et högst farligt steg. En planta, som är updragen ifrån början i et varmt orangerie, skal aldrig erhålla den kraft och fasthet, som den, hvilken vuxit på sit naturliga ställe i fria luften. Den minsta skarpa luft skal göra at hon visnar; och et barn, som ifrån sin födelse nästan aldrig kommit ur sin fjäderbädd och sina varma kläder, som sällan njutit fria luften, och hvars ömtåliga kroppsytta icke känner något annat intryck, än det af en beständig värme, skulle nu utan skada kunna för-

draga på en gång hård luft, kallt vatten och tunna kläder? — Ingen ting är därför vanligare, än at i denna catastrophe, som dessutom plägar inträffa på samma tid med våndan at lå tänder, ganska elaka händelser äga rum, som slag, bröstsjukor, magref och durklopp, hvarigenom många barn borttryckas, eller man åtminstone skrämes ifrån at fortfara med denna hårdiga method; och häruti ligger hufvudgrunden til den icke sällsynta mening, at en hårdigare upfostran är icke passande för vårt klimat i allmänhet, eller åtminstone icke för det subjectet i synnerhet, hvarom fråga är.

Det heter: En hårdig upfostran kan icke förenas med den späda barnsaldren; och man har rätt, om man tar den i sin vidsträcktaste mening. Men man borde likväl icke förhålla sig aldeles tvärtom; man borde uppsöka de modificationer, med hvilka den kan användas äfven för denna ålder; man borde åtminstone bereda kroppen at emottaga den. — Detta är nu den svåra knuten; och det är visserligen icke lätt at i utöfningen noga bestämma den punkt, då man hvarken gör för mycket eller för litet. Jag vill försöka at upge några idéer och medel härtil; hemtade ur förnuftet och erfarenheten. Man vänte således här ingen anvisning til barns fysiska upfostran i all-

mänhet; andre hafva redan gifvit den bättre och fullständigare, än den jag vore i stånd at lemna. Min åsigt är endast at visa det bästa sättet, hvarigenom man kan undvika den vanliga luckan emellan den första upfostringen och den påföljande, och redan det första året ge kroppen sin behöriga riktning och den tjenligaste grad af styrka.

De hufvudsaklige idéer, som man til den ändan har nödigt at fatta, såsom en grund för den tidiga upfostringen, och hvilke tillika innehålla redan en plan til hela methoden, äro följande: man söke at ge barnets slappa fibrer den möjligaste fasthet och styrka och sätta behöriga gränser för deras retlighet, utan at likväl genom et öfverdrifvet hårdande göra dem hänslösa och styva; man väne dem småningom och efter hand allt mer och mer vid de elementer, och äfven deras hårdare verkan, hvori de en gång måste lefva; man söke beständigt at hålla en lika ton i behandlingssättet; man undanröjde alla hinder för den naturliga utvecklingen, och underhjelpe densamma, likväl så, at den icke öfverdrifves; framför allt söke man redan iträn början at grunda och uppehålla den ypperliga jämvigt i krafter och rörelser emellan själen och kroppen, i hvilken endast bugges sanna helsa består. — Man kan

vara viss, at man genom en efter dessa grundsatser inrättad fysisk upfostran skal bilda icke blott kroppen, utan äfven själen, och redan i första året ge den senares organer en ogement lycklig riktning, som i en obeskriflig mån skal lätta den framgena moraliska bildningen, hvar af den efter min tanke utgör en väsentelig del. — Ty huru ofta äro ju oriktigheter i tänkesättet och af moraliska känslan i sin grund ingenting annat, än sjuklighet och förstämning i själens organer? och jag är til fullo öfvertygad, at et hellosamt tilstånd i organisationen och en harmonisk fördelning af naturkrafterna utgöra den rätta grunden til den ädla gåfva, som man kallar sundt förnuft, *bon sens*, och hvilken egenteligen ingenting annat är, än en behörig jämnvigt emellan själens krafter, och en harmonisk brukbarhet af dem. Man torde förlåta läkaren, om jag tror mig finna, at qvickhet, genie-flygt, uphettad inbillningskraft, svärmeri m. m. äro just af denna orsak vida allmännare i vår generation, än rent naturligt tilstånd, och riktig urskillningskraft, om jag anser de nyss nämnde lysande egenskaperna af vår tid icke såsom utbrott af styrka, utan såsom betänkeliga symptom af en sjuklig och ojäm retlighet i själen, och om jag dristar at hoppas, at, genom en fortsatt bättre och efter naturen mera lämpad behandling af

den fysiska människjan, äfven en bättre och stadigare helsa i sinnet stode at vinnas.

Mätte mig således tillåtas at upge några af de hufvudsakligaste medel, hvar igenom dessa idéer redan ifrån början kunna bringas i utöfning. Skulle de synas altför enfaldige och bekante, så har jag icke dess mindre beklageligen funnit, at de hittils antingen icke, eller på et orätt och osammanhängande sätt, användas; och likväl äro just desse medel de, genom hvilka, enligt min fulla öfvertygelse, det stora ändamålet, at bilda friska, varagtiga, och brukbara människjor, förnämligast kan ernås.

Tvättning med kallt vatten.

Den första och viktigaste regeln är denna: *Tvätta barnet alla mårnår från hufvud til fötter med kallt vatten.*

Det är otroligt af hvad ovanligt god verkan detta enkla medel är. Det underhåller renligheten, hårdar oförmärkt kroppsytan och gör den mera oöm, stärker hela nervsystemet, gör fibrerna fasta och lägger första grunden til en frisk och liflig hud, hvars värdslösande är en hufvudkälla til mångfaldiga af vår tids krämpor. Vanligen låter jag börja härmed redan i tredje eller fjärde veckan, så at det ditintills varma tvättvattnet tages nu allt kallare och kallare, til dess det änteligen tages helt kallt. Barpen väna sig snart dervid. Ingen må tro, at dermed är någon fara förknippad. Två ting ber jag endast må iagttagas: Först, at icke tvätta barnet genast, då det kommer ur sin bädd, varmt och med för öpen hud, utan först sedan det muntrat sig en half timme och svalnat. För det andra, at tvättningen sker hastigt. Det långsamma befuktande af huden, som är så vanligt vid dylik tvättning, håller jag för skad-

ligt. Ty härigenom blir huden icke upfriskad, genom gnidning, til reaction; tvärtom får vattnet tid at bortdunsta, härigenom en verkelig förkylning kan åstadkommas. Men skyndar man sig och gnider tillika huden, at den snart blir torr och varm, så vinnes förmånen af det kalla intrycket, förenadt med fördelen af gnidningen, härigenom barnet medelst hudens motverkan är säkert för all skada, som kunde upkomma af vätskornas återdrifning inåt. — Med mycket kläna och ömtåliga barn är det ännu bättre at företaga den kalla tvättningen om aftnarna, och genast derefter lägga dem til sängs. — Lyckliga äro de människor, för hvilka man allt ifrån barndomen gjort denna vana at dageligen tvättas med kallt vatten til et verkeligt behof! De äga i den et det största värn emot gikt, flussar, nervsvaghet m. m., et det starkaste medel til helsans vidmagthållande, och skola visserligen, så länge de lefva, tacka dem, som tillskyndat dem detta helsosamma behof. Man kan föreställa sig, huru kraftigt detta medel, ifrån början nyttjadt, måste vara, då jag känner flera exempel på krasslige och ouphörligen med gikt och spasmer plågade personer, som ännu i enare åren tagit sin tillflykt dertil, och ifrån den tiden äro frie ifrån alla dessa krämpor, och njuta en helsa, om hvilken de förut icke hade

något begrep. Men et hufvudvilkor är at icke uppskjuta det någon dag, för at icke låta kroppen komma utur denna vana. Äfven små opassligheter böra icke afskräcka derifrån. Endast, vid catarrher, utslag, diarrheer och febrar, är det rådeligare at nyttja varmt vatten, eller några dagar aldeles ur agt låta tvättningen.

Äfven så vigtig och oundgängeligen nödvändig til den första physiska bildningen är den lagen, *at bada barnet redan ifrån början en eller två gånger hvarje vecka.*

Ges det någonsin et medel, som formår uppfylla alla vår tids fordringar och åstadkomma helsa, fasthet, harmonie, och en skön likformig utveckling af krafter och organer, så är det visserligen detta. — Låtom oss något nogare öfverväga dess verkningar i denna första perioden af lifvet. De förtjena den största upmärksamhet och äro likväl ännu så litet utvecklade, så sällan betraktade ur sin rätta synpunkt.

1. Det är ingenting som fullkomligare bibehåller kroppens renlighet, denna grundpelare för helan, än bad. Den starka utdunstningen, jämte andra uttömningar, förenad med den vanliga försummelsen i ombyte af linne och andra klä-

der, gör barn til de osnyggaste varelser, och öfverdraga deras hud med en skarp smuts, som snart vid minsta efterlåtenhet förräder sig genom en oangenäm lukt. — Ingen må likväl tro, at et så lätt öfverfarande med vatten, som man vanligen ger namn af tvättning, är tillräckligt at bortskaffa den ända in i hudens porer inträngda orenlighet, och göra dem rena. Det är endast bad, som äro i stånd at uträtta detta, och där dessa uragtlåtas blir denna orenlighet en källa til de många arter af utslag, och hudens åkommor, för hvilka barn så ofta äro utsatte, och som sluteligen angripa sjelfva vätskorna i kroppen och meddela dem en skadelig skärpa.

2. Badande upfriskar och uplifvar hudens organisation, som så lätt förlorar sin verksamhet genom den vanliga behandlingen, och antar dels en död slapphet, dels en sjuklig retlighet. Et barn således, som flitigt badas, vinner derigenom en stor och i närvarande generation nästan förlorad förmån, neml. *hudens ton, fasthet och naturliga verksamhet.* Det skal sålunda icke allenast vara fritt ifrån de vanliga hudens sjukdomar, som är en följd af dess slapphet, och lättare genomgå de oundvikliga sjukdomarna såsom koppor och mässling, utan vinna tillika, genom den bekanta sympathien emellan den yt-

tra och inra kroppsytan, med hudens styrka, styrka i det inra systemet. Det är visst icke för mycket, om man antar, at en tredjedel af alla sjukdomar meddelas oss genom huden. Emot hvad mängd deraf kan man således icke förvara sig genom et tidigt stärkande af denna organ!

3. Intet medel är så kraftigt som detta til at uplösa stockningar, rätta oordningar i rörelser och circulation, sprida lif och verksamhet i alla, äfven de allägsnaste, organer och förrätningar, följagteligen harmonie i det hela, och, som är det förnämsta, styra den i denna ålder så vigtiga utveckling och utbildning af organer och krafter, och sörja för de senares jämna fördelning. Visserligen en stor ehuru föga erkänd förmon, då man besinnar, huru allmänna dessa oordningar och ojämnheter i utvecklingen för det närvarande äro, och hvilken mängd af sjukdomar och olägenheter deraf uppstå. Huru ofta ser man icke sneda och förväxta lemmar, svulnader, scrophler, engelsk sjuka, för tidiga eller för sena tänder, kraftlöshet i fötterna, och deraf härrörande oförmögenhet at löpa, för tidig eller ojämn daning af själens krafter, af språket, hufvud-vattsot m. m.? och alt detta onda är til största delen, om icke alltid, et fel i organernas utveckling, och i den ojämna fördelningen af krafter och

förmögenheter, och kan genom ingenting säkrare motas och förekommas, än genom detta medel, som, genom sin förmåga at öppna och stärka, och til alla delar utsprida en jämn och afpassad lifskraft och näring, är det enda i sit slag.

4. En hufvudsakelig och hittills aldeles obemärkt fördel af den tidiga vanan at bada är änteligen den, at hela naturen, det är den lefvande verksamheten i krafter och organer, får härigenom mera riktning och drift til de yttre delarna, och följagteligen den läkande naturen i sjukdomar mera kraft och vana at determinera sina critiska rörelser til huden, och begagna sig at hudens afsöndring til sjukdomarnas brytning och häfvande. Jag känner ingenting mera förderfligt, ingenting, som fullkomligare innefattar begreppet om svaghet och sjuklighet, än den i våra tider nästan allmän blifna characteren af menskliga naturen at verka utifrån inåt, böja alla skadliga intryck inåt, at göra alla afsättningar af sjukdomsämnen, så väl som deras brytningar, på de inre delarna, särdeles på matsmältnings verktygen: Det är aldeles en omvänning af naturliga ordningen, då den inre kroppsytan gör den yttres tjenst. I et rätt naturligt tilstånd borde planen vara aldeles tvärtom och rörelsernas drift ske ifrån medelpunkten utåt. Man betrachte endast

den sjuka naturens nuvarande gång något nogare: alt, äfven de skiljagtigaste orsaker til sjukdomar, uphettning, förkylning, skrämsel, glädje, alt verkar på magen, alt upväcker oordningar i de första vägarna; de aldra allägsnaste sjukdomar göra sina brytningar genom digestionsvägarna, och det gifves få sjukdomsämnen, som vi icke nu i egenteligaste mening måste smälta. Orsaken til dessa förvändera rörelser ligger i hudens svaghet och overksamhet och i en bristande reaction inifrån. Här är icke stället at visa, huru mycken andel en sittande lefnad, varme drycker, de nästan beständige moraliske och physiske retelser af vårt inre, hafva deruti. Jag vill här endast väcka upmärksamhet deruppå, at grunden til denna onaturliga egenskap verkligen lägges redan i första barndomen, och det igenom försunmande af bad och af hudens stärkande, och genom det myckna bruket af retande närings och botemedel, som försvaga barnens tarmkanal. Genom en beständig, ofta öfverdrifven varme gøre vi alt för at redan ifrån början göra huden rätt slapp och kraftlös; ingenting göres til dess uplifvande och stärkande; derfor hör man icke up, redan hos de spädate barn, at genom en slappande näring, heta drycker, caffè och dylikt, i synnerhet genom et ymnigt nyttjande at afförande

rande och kräkmedel leda hela tilloppet af vätskorna til tarmcanalen. Hvad kan härpå följa annat än at all vår kropps orenlighet och skärpa skal draga sig dit, såsom det svaga och beständigt retade stället, alt skadeligt inflytande så väl som alla critiska rörelser taga sin väg dit och således det gastriska lynnet bli det herrskande så väl i menskliga constitutionen i allmänhet, som i sjukdomarnas? Det var en tid, då man sökte at häfva alla sjukdomar genom svettmedel; då togo också alla sjukdomar an denna character, och gastriska krämpor voro sällsynta. Nu, då man ifrån början behandlar alt, äfven de mest olikartade tilfällen gastriskt, hvilket egenteligen vill säga så mycket som at determinera naturen at göra sin crise genom tarmcanalen, då man af de obetydligaste anledningar genast laxerar barnen, antaga också alla sjukdomar det gastriska lynnet, och smältningscanalen är den beständiga bana, där striden skal afgöras mellan lif och död, helsa och sjukdom; och at detta icke altid är det lämpeligaste stället, behöfver jag knappt erinra. Magen har et viktigare och ädlare kall; den är en källa til näringen, assimilationen, och bör vara grunden til stärkningen och helsan. Men huru kan den vara det, då den göres til en beständig arbetare af sjukdomar? Den blir

aldrig ~~ren~~, uphinner aldrig det nödiga tilståndet af kraft och integritet, och följderna häraf måste nödvändigt bli beständiga oordningar i matsmältningen, elaka vätskor, hypochondrie och nervsvaghet. — Til at nu förekomma hela denna sjukliga böjelse, ge naturen redan ifrån början en bättre jämnvigt, mera peripherisk rörelse, och et anlag til en enkel och naturlig afsöndring af sjukdomarna genom huden, känner jag intet säkrare medel än at *mindre laxera barnen och mera bada dem*.

Man må icke tro, at detta är blotta hypoteser och satser hämtade ur luften. Jag skulle sannerligen icke med denna öfvertygelse och värme tala derom, om icke erfarenheten, och en uprepad erfarenhet, tydligen ådagalagt för mig sanningen häraf, och dagligen har jag på mina egna barn de mest fögnande bevis för ögonen. De hafva redan ifrån början blifvit dageligen öfver alt litigt tvättade med kallt vatten och de njuta den fullkomligaste helsa. Härigenom, jämte iagttagande af de regler, som skola nämnas i det följande, hafva icke allenast alla gastriska händelser hitintills så förekommit, at redan halva år gått förbi utan at något afförande medel varit nödigt; utan naturen är äfven så ordentelig och enkel i sin hjälp, at äfven sjukdomar och deras or-

saker, hvilka hos andra barn genast störa matsmältningen och göra afförande medel nödiga, såsom förkylningar, små fel i diäten, snulvor, hostor och mera dylikt hafva på densamma ingen betydlig verkan och hälfas merendels inom några dagar, utan läkemedel, ja utan märkelig afföring, följagteligen genom den enkla vägen af den omärkliga utdunstningen och afsöndringen genom njurarna. Ännu denna vår, då en häftig hosta grasserade ibland barnen, och då äfven mina angreps af den epidemiska snuttan, bibehöllo de under sjukdomen sin munterhet, hade ingen feber, ingen olägenhet i magen, niöto dageligen frän luften, hade icke det ringaste medicament af nöden, och voro inom 4 til 5 dar åter bättre, i det stället at andra barn voro sjuke i äfven så många veckor. Sjelfva svårigheten at få tänder, som vanligen plär verka på alla systemer, i synnerhet på matsmältningen, har så litet verkat derpå, at de dervid ej en gång förlorat appetiten, och voro aldeles icke sjuke. — Jag har blifvit fullkomligt öfvertygad, at genom den tidiga vanan at bada, med et ord, genom alt som hör til hudens ans kan icke allenast disposition til gastriska åkommor minskas, utan kunna äfven sådana, som verkligen redan äro för handen, endast genom naturens kraftiga verkan til ytan, åter hälfas. Oändeligen ofta är första orsaken

til barnsjukdomar en sin flygtig nervretelse, som först, genom bristande reaction til ytan och orätt förhållande, får tid at fästa sig i digestions-vägarna, och där upväcka de oordningar och samlingar, som man orätt håller för grunden til sjukdomen; men om, genom et vanligt badande, allmänna vägar i tid öppnas för naturen, så kan den retande stockningen genast å första stället, och innan den ännu får upväcka verkliga oordningar och assimilationer, lösas, göras rörlig; och på det enklaste sätt bortskaffas. — Och således kan vanan at bada, så paradoxalt det än låter, til en stor del minska behovet af afföringsmedlen; och blefve den, som jag af hjertat önskar, jämte en förbättrad ans af huden, allt mer och mer allmän, och komme ifrån första barndomen genast i bruk, så skulle helt visst det så öfverhand tagande gastriska och gallagtiga sjukdomslynnnet hos människorna i betydlig mån hämmas och förstöras.

Ljamma Bad.

Hvad slags bad är til diätetiskt bruk för barn det lämpeligaste? Efter min erfarenhet det ljumma ifrån 24 til 28 grader efter Reaumurs thermometer, (efter Celsii eller den svenska 30 til 35 grader). Ingen må föreställa sig, at blott iskalla

bad förmå at stärka. Badningen i och för sig sjelf, det uplifvande intrycket af vattnet, detta element, hvars inre beståndsdelar och krafter hittills blott otillräckeligen varit kända (redan har den nyaste chemien börjat at visa lifsluften såsom en hufvuddel af detsamma) förenadt med den deraf förorsakade rening och öppning, är redan et stort och förträffligt stärkningsmedel. Man besinne endast hvad styrka och nytt lif, vid mödosamma resor til fots, et ljumt fotbad ger åt uttröttade fötter. Är detta icke bevis nog för den uplifvande kraft, som dermed är förknippad. Ja, Bruce fann, at äfven i Abyssiniens hetta, gaf honom et ljumt bad vida mera vederqvickelse och styrka, än et kallt. Dessutom hafve vi ju här at göra med späda och blott vid värme vana subjecter. Det kalla badet hör redan til classen af de häftiga de heroiska stärkningsmedel, och gränssar närmast til electriciteten. Men vi vete, at graden af stärknings- och uplifningsmedlen måste nödvändigt afmätas efter graden af lifskraften, at en svag gnista kan, genom en för häftig luftstöt, snarare släckas än uplifvas, och at den grad af retelse och stärkning, som gör en fastare kropp nytta, kan bli förstörande för en svag. Är det icke således mycket vågadt at vid et så spädt och svagt subject använda et medel, som fullvuxne

icke alltid nyttja utan skada? Visserligen hafva många utstått det lyckeligen (likasom äfven det ryska dopet i Newa); men huru många bedröfliga exempel har man icke på sådana, som nödgats betala det med sit lif? — Ja, det som är ännu mera: det kalla badet är icke allenast farligt utan äfven stridande emot vårt ändamål. Dess förnämsta verkan är sammandragning af hela kroppsytan, våldsamt tillbakadrifning af alla vätskor inåt, retelse, skakning. Måste icke således hos en så svag kropp, och som har så liten inre reaction, följden bli en ojämn fördelning af vätskor och krafter, de förras stockning och dragning åt hufvudet, hvilket allena är undantaget från det våldsamma intrycket, i stället för den jämna utveckling, fördelning och öppning, som et ljumt bad åstadkommer, och som här i synnerhet åsyftas.

Man låte således barn bada ljumt, et starkt barn svalare, et svagt varmare, likväl så, at med tiltagande ålder och krafter värmens grad mer och mer minskas. Om sommaren bör icke försummas at hela dagen utsätta det vattnet, som härtil skal nyttjas, för solen. Det får af den den bästa och mest uplifvande värme. Bäst är at härtil nyttja regn- eller å-vatten. Och om brunns-vatten måste tagas, så bör hett vatten, hvaruti et kallt lod

tvål och något hvetekli blifvit kokadt, eller också varm mjölk, tilgjutas. Jag råder med flit at icke koka hela quantiteten vatten, emedan det då skulle förlora för mycket af sina lustiga beståndsdelar, som utgöra dess kraft. — I de första veckorna och månaderna låte man barnet dröja i badet en åttendedels timme, den man småningom ökar til en fjerdedels, och mot slutet af första året til ännu mera. Under denna badning bör man beständigt gnida kroppen lindrigt med en svamp, hvilket är en hufvudsak. Framför allt är det viktigt at vid uttagandet väl taga sig i agt, at man icke förser sig, som det oftast plär hända, och jag har märkt nästan alltid, at när et bad bekommit illa, har felet legat häruti. Man måste nämligen vid aftorkningen vara så snar som möjligt. Aldrabäst är at hafva varma dukar tilreds, i hvilka barnet genast, då det kommer utur vattnet kan invecklas och dermed gnidas. Ty, som bekant är, väcker ingenting en så genomträngande och skadelig kyla, som et afdunstande vatten; och det är en förunderlig åtskilnad emellan at vara i vatten och blott hafva huden våt, en förkylning, som måste vara så mycket skadligare, som den följer omedelbarligen på et tillstånd af hudens upvärmning och mycket öppna porer.

För öfrigt måste man icke låta barnet bada strax sedan det ätit, och icke genast efter badet hafva det ut i luften, i synnerhet då vädret är elakt. Bäst är at bada det om aftonen, och derpå lägga det genast i säng.

Dagligt Lustbad.

Det är ännu et tredje och äfven så oundbärligt slags bad öfrigt, nämligen lustbad; ty så böre vi hos barn nämna och betrakta njutningen af fria luften. Vanligen tänker man sig härvid en lustbarhet, en promenad; och emedan dessa idéer icke passa på späda barn, och väderleken ofta är obehaglig, så begår man naturligtvis det fel at ofta hela veckor icke föra barnet ur kammaren. — Men så snart vi föreställa oss luften som en väsentelig näring til uplifvande af de finaste och ädlaste krafter hos menniskjan, som den verkligen är, så följer deraf, at den är äfven så oundbärlig som at äta och dricka, och at det icke så mycket ankommer på en skön och angenäm luft, som på den fria luften i och för sig sjelf, utan afseende på dess tillfälliga egenskaper. — Det borde således vara oss en helig och oryggelig lag, *at icke låta någon dag gå förbi, utan at hafva förskaffat barnet denna högst vigtiga och uplifvande njutning.* Och äfven detta

ordentliga och dagliga bruk är tillika det säkraste medel til at väna kroppen at utstå åtskilliga luftens hårdheter, utan at skadas deraf. Endast af denna grund borde man ingalunda låta någon dag gå förbi, utan at åtminstone låta barnet en liten stund andås en fri luft; ty det är otroligt, huru hastigt kroppen kan väna sig ifrån denna njutning, och et uppehåll af åtta dagar är redan nog, för at åter göra intrycket nytt och nödsakas at börja en ny öfning. I de första månaderna är visserligen försigtighet nödig, och de barn, som födas om våren och sommaren, hafva deraf en stor fördel, emedan de mycket snarare kunna göras bekanta med detta element och deri trifvas. Det enda jag råder til at undvika i denna årstid är bläst och lugtigt väder. Men sedan de första två månaderna äro förbigångna, under hvilken tid barnet blifvit tilvandt luften så mycket som möjligt, välje man icke mera någon viss väderlek, för at dageligen, om det icke vore mera än en half timme, ge barnet det välgörande intrycket af den fria luften, som blir för detsamma en daglig upfriskande och stärkande läkedom. — Härvid bör jag icke förgäta at omnämna en förmån, som ögon och syn häraf vinna, och som nu för tiden i synnerhet, då menskligheten ifrån denna sidan röner et så märkeligt aftagande, är af den största vikt. Så visst

det är, at den så mycket öfverhand tagande närsynhet och ögonsvaghet (som just därför är en stadens tilhörighet) har sin grund förnämligast deruti, at man behåller barnen de första åren nästan beständigt inneslutna inom fyra väggar, hvarigenom ögat, som ser intet annat än nära föremål, danar sig äfven endast för närhet, och förlorar sluteligen aldeles den förmågan at utsträcka sin focus till aflägsna synpunkter, så visst är det ock, at man genom et tidigt och dagligt vistande i fria luften, och i en vidsträckt synkrets, genast från början (ty då sker det lättast) skärper synkraften, danar den för långa afstånd, och lägger den bästa grund för starka och vidtseende ögon: visserligen et nytt och viktigt skäl at så snart och så ofta som möjligt är, fria barnen ur sit barnkammar-längelse. Af samma grund finner man äfven, huru angeläget det är at sörja för barnkammarens tilräckliga och dagliga vädring så väl om vintren som om sommaren. En täppt och oren luft är et verkligt dödligt gift för barn, och det är bevisat, at blott en sådan luft är i stånd at upväcka de häftigaste convulsioner, och är en af hufvudorsakerna, hvarför så många barn deraf dö i de första månaderna. Huru väl vore det icke därför, om man valde icke, som vanligt är, det sämsta, utan det bästa rummet i huset till barnkammar-

rel! åtminstone borde den vara tilräckligt hög och ligga mot solen, hvars upfriskande strålar äro et ypperligt stärkningsmedel för barn och et rensningsmedel för luften i deras kamrar.

Förvånande och aldeles otroligt är det verkligen, hvad dessa enkla medel, et tidigt bruk af *kall tvagning, bad, och fria luften* halva för herrlig verkan på barnets hela natur och physiska bildning, och huru synbart et sådant barn utmärker sig i sit hela skick ifrån andra. Jag har med upmärksamhet gifvit agt på så behandlade barns egentligheter och förtäden och kan framställa följande såsom en trogen taffla af en på detta vis ifrån början väl inrättad och tilöfvad natur. Det är erfarenheten allena som här talar.

1. Et sådant barn är fastare och mot all väderleks skiften och åverkan långt mindre ömtåligt.
2. Dess kropp är rak och stark, dess lemmar äro jämnlikt närda och utbildade.
3. Tidskiftena af dess utveckling följa ordentligen och regelbundet uppå hvarandra; ingen kraft, ingen förmögenhet omlöper den andra; det får icke för tidigt tänder (som är en stor skada vid den vanliga drähus-upfostringen) och icke

•ordentligt. Det börjar icke för snart icke heller för sent, at gå; äfven så är det med talet. Sjelfva själens krafter utveckla sig mera i ordning, icke för hastigt, utan först efter de vigtigaste kroppens utvecklingar. Alting går med sina vissa steg, likmätigt naturen, och barnet förblifver längre barn.

4. Vätskornas omlopp, alla inre rörelser, likasom de vanliga uttömningar, hafva sin ordentliga och naturliga gång. Särdeles viktigt är badande för de barn, som äro böjda för hårdt lif och förstoppning; en olägenhet som kan hafva de skadligaste fölgder, icke allenast för den späda äldren, utan äfven för hela den påföljande lefnaden. Barn, som bada, äro derifrån fullkomligen frie.

5. Muskel-köttets sammansättning är tät och hyn blomstrande, hullet lika skildt ifrån en svämpagtig pussighet, som en uttorkad magerhet. Huden har et lifligt och friskt utseende. Hvarken hufvud eller underlif äro för store eller i mån til andra delar för mycket närde, och til det hos andra barn liggande anlag til risen eller engelska sjukan, kunna här inga spår skönjas.

6. Nervsystemet har intet öfverlägset inflytande; dess verkningar äro likformi-

ge, icke öfverspände. Ingenstädes visar sig denna stora retlighet, som nu så ofta utartar i spasmer och convulsioner, och redan i barndomen lägger grund til dessa olyckliga människor, som hela sin lefnad igenom ingenting annat äro, än vandrande nervsystemer, organisationer, som tyckas vara til, blott för at känna, icke för at verka.

7. Det är friare från utslag och mångfaldiga slags hudens sjukdomar, snufvor och bröstvärk, slemmig och förderfvad mage, och när en sjukdom uppstår hos et sådant barn, så går den snart öfver, och dess crisis är lätt och naturlig.

8. De egenteligen så kallade farliga barn-sjukdomarne, kopporne, mässlingen och skarlakans-febren, som i sin grund äro sjukdomar, som tilhöra huden, lindras derigenom utomordentligen och öfvervinnas lättare, emedan et sådant barn har en frisk, liflig och fullkomligt verksam hud, i det stället, at genom den vanliga skötslen, det förlorar dessa egenskaper; och deri ligger visserligen en hufvudorsak til dessa sjukdomars stora dödlighet och fara.

9. Et tidigt bruk af tvagning och bad, ger barnen icke allenast en ren hud, utan äfven denna dyrbara och hos

oss beklageligen så sällsynt blifna *smak* för *renlighet*; detta sinne, förloradt för obadande nationer, at känna när huden är tilklistrad af orenligheter, och dess porer förstoppade, som gör detta tilstånd odrägligt, och verkar et behof at i bad söka rening och befrielse. Ryssen, så mycket han än må efterge oss i känslans finhet, öfvertreffar oss likväl vida i detta sinne, just emedan han i tid väner til bad. En egen känsla säger honom när hans hud tarfvar denna rening; och jag listte nyligen med nöje, huru en gemen ryss, som blifvit tingad at skjutsa en resande, bad honom enträget om några timmars dröjsmål för at få, hvad han så länge nödgats undbära, taga sig et bad: i sanning en känslöfhet i huden, som hos oss den elegantaste Dame icke mera besitter. Det samma har jag äfven märkt hos barn, som blifvit vana vid denna för rättning. I det stället, at andra barn frukta och bälva, då de få se badvattnet, så hafva dessa en verkelig kärlek för detta element, som är för dem det största nöje; och de vänta med otålighet på den stunden, då de få komma deruti. De känna redan det välgörande af detta medel, och känslan för hudens renhet och behofvet af medlen dertil, förblifver dem en evig och oskatthar egendom.

Detta är, hoppas jag, bevis nog, ha-

ru tjenlig, ja huru oundbärlig denna anvista method är, för at ernå den fysiska upfostringens hufvudändamål, det är, för at bilda friska, fasta, väl organiserade och brukbara menniskjor. Men om ofvan anförde medel skola göra sin behöriga verkan, kommer visserligen mycket derpå an, at äfven den öfriga behandlingen stämmer tillika öfverens och håller med dem samma ton. Utom det blifva de onyttiga och skadliga. Det är således aldeles nödvändigt at *bannlysa fjäderbäddar, för varma kläder, och varma boningsrum.*

Jag känner verkligen ingenting skadigare, ingenting, hvarigenom människans kraft och energie kan genast i första utvecklingen mera jummerligen förstöras, än den ömkeliga vanan at genast begrafva et nyfödt barn i en hop varma fjäderkuddar. Derigenom förslappas huden och hela kroppsbyggnaden på det högsta, och lägges den vissaste grund til en svettande hud, et ondt, som är en källa til otaliga andra olägenheter och krämpor, i synnerhet til beständiga förkylningar, tand- och hufvudverk, flussar m. m. Jag har sett et barn, som, af en illa fattad ömhet hos modren, tilbragt bakom ugnen i et sådant inbad de första åtta veckorna af sin lefnad. Det var blifvet den uslaste varelse under solen, huden beständigt klib-

big och betäckt med et friselagtigt utslag. Hufvudet var oformligt stort, och ryggraden redan utskjutande. Endast genom en långsam öfvergång til et lättare, luftigare lefnadssätt, kunde det efterhand befrias ifrån dessa svårigheter och til helsen återställas. — Jag kan således icke nog recommendera den method, som jag med den synbaraste fördel nyttjat för minna och andra barn, at genast ifrån början inveckla dem i en med bomull genomsydd madrass, som icke tvingar kroppen, lemnar händerna fria, och aldrig antager en för hög grad af värme. Bädden må bestå antingen af lika sådana madrasser, eller i början, i synnerhet om det är vinter och et klent barn, må det betäckas af en lätt dunbädd, som likväl, så snart en varm väderlek inträffar, eller barnet blir starkare, åter bör bortläggas. En stor olägenhet, som fjäderkuddar ha, är den elaka lukt och den orenlighet de sluteligen antaga. En sådan kudde blir en verkelig potpourri af de mest mëphistiska utdunstningar, och det kan icke annat än vara af de skadligaste fölgder at et helt år igenom nödgas sofva uppå en sådan gödselhög. Detta låter sig väl undvikas, om man lägger barnen på kuddar fyllda med mjuka klappade och spåda agnar, helst hafveragnar; man har då den förmån, at all fugtighet går igenom, och den

kudden eller bolstret håller sig beständigt torrt, kan också tid efter annan med lätthet förnyas, och behåller endast en mätlig grad af värme.

Renlighet.

Renlighet står främst ibland hufvudstyckena af den physiska upfostran, och är det enda til äfventyrs, däri vi icke kunne gå för långt. Alt hvad vi hittills sagt syftar på dess möjligaste bibehållande. Men det är icke nog at luften är ren, at kroppen tvättas och badas; man måste med dessa pligter äfven förena et flitigt ombyte af linne. Et barn utdunstar mycket mera, än en vuxen, och följagteligen blir linnet hos det förre mycket snarare obrukbart. Icke dessmindre är man i denna punkt på det högsta efterlåten. — Hvar och en, som kan, borde dageligen ge sit barn rent och torrt linne. Hällre må det brista i någonting annat, än at man uragtlåter at förskaffa barnet denna stora välgerning. Man skal, i den helsa och styrka, som det härigenom vinner, i sanning ge det et långt större och redbarare capital, än om man genom en illa använd hushållning i denna delen sparde än så mycket penningar. — den stora nyttan af denna sed kan jag aldrig bättre bevisa, än då jag försä-

krar, at jag redan hos många barn motat engelska sjukan i sin början blott derigenom, at jag låtit dageligen ge dem rent, och fullkomligt torrt linne, som förut blifvit med rökpulver väl genomrökt. — För öfrigt bör deras klädnad vara lätt, icke af ylle, hufvud och bröst obetäckte, så snart hufvudhåret vuxit tillräckeligen til, för at ge et naturligt skydd emot sol och köld. Hufvudet erhåller derigenom en stor grad af fasthet: Herodot berättar, at, då man efter slaget emellan Perserna och Egyptierna under Kambyses, åtskildt ifrån hvarandra de båda Arméernas döda, förvånades man at finna Persernas hufvudskålar så sköra, at man med en liten sten kunde på dem slå hål, då tvärtom Egyptiernas skallar voro så starka, at man knapt med en stor sten kunde krossa dem. Orsaken til detta phenomen finner han i Egyptiernas vana, at ifrån ungdomen nyttja afskuret hår och bart hufvud, utan afseende på väderlekens skiften, då tvärtom Perserna höllo det beständigt ganska varmt och betäckt.

At hvad jag hittills anført lærer man redan finna, at mina idéer öfver barns fysiska upfostran, äro aldeles öfverensstämmande med de, som Herr Holrådet Faust yttrat i sin förtreffliga bok: *Huru älskogsdriften hos människorna må bringas i ordning, och dessa göras bättre*

och lyckligare *); och jag gläder mig at här hafva tillfälle at offenteligen betyga denna värdiga man min tack för hans ifriga medverkande på menskliga naturens restauration, och min innerliga högagtning för det nit, som eldat honom dertil. Begge grunde vi våra hufvudidéer på rening, stärkning och bättre ans af huden; och härtil ges visserligen intet verksamare medel, än tvättning, badning, fri luft, och en lätt och renlig klädnad, som icke altför mycket afhåller luften. Jag skrifver således af hjertat under alt, som den boken innehåller om detta ämne, och önskar ingenting mera, än at närvarande släktes moraliska skick snart måtte erhålla en så lycklig förbättring, at man tordes våga at aldeles afskaffa det klädesplagget, som, äfven enligt min öfvertygelse, är en orsak til mångfaldigt ondt. Åtminstone borde man öfverge den oförnuftiga vanan at, så snart de fattiga gossbarnen kunna gå, genast pålägga dem det tryckande bösstulveriet, och i det stället, så länge som möjligt är, och minst til det sjette eller sjunde året, lemna dem denna helsosamma frihet, och först då, när anständigheten gör det oundvikligt, ge dem böxor, men så tunna, vida och

*) Wie der Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen, und wie die Menschen besser und glücklicher zu machen sind, von D. Faust. 1791.

lustiga, at de endast kunna få namn der-af, och väl åstadkomma betäckning, men ingen af de olägenheter, hvilka äro en säker följd af den slappande värme och det tvång, som förorsakas af de nu brukliga.

Barnens lindande och första beklädning.

Hvad kan väl vår afsigt med barnens första beklädning vara? Jo, at värma och på et lämpeligt sätt understödja den späda och veka kroppen, som icke förmår at hålla sig själf uppe och kan således lätt göra sig skada? Jag är följagteligen en fiende af detta tyranniska inlindande, och hoptvingande, hvarigenom man fordom hämmade både blodets och näringens omlopp, längslade bruket af lemmarna, och försatte det arma barnet i det pinsamma tilstånd af en fullkomlig orörlighet, som, man vet, är en af de högre graderna af tortur, och på många ställen dertil med mycken framgång använd; men lika så mycket måste jag äfven obilliga den seden at aldeles icke linda et spädt barn; ty den klena och böjliga kroppen, i synnerhet ryggen, behöfver visserligen i början et stöd, eller rättare de, som omgås med detsamma, behöfva det, för at kunna bära och handtera barnet, utan at göra det skada. Jag önskade således, at härutinnan valdes en

medelväg, och följande sätt har jag funnit vara det tjenligaste.

Man omgifve först barnet med et fint linne, deröfver med flanel, och derpå omvefve man kroppen med en linda, som bör vara en hand bred och stickad, emedan dessa icke draga så ojämnt til, som de andra. Armarna förblifve frie, hvilket på et synnerligt sätt minskar det tvång, hvari lindan försätter barnet, och lär det tidigare bruket af dessa lemmar, hvarigenom äfven den förmånen vinnes, at de med dem mindre skada sig, än då desse inlindas. Hela kroppen insvepes sedan i en bomulls-madrass, hvilken tillika understödjer hufvudet, och ger den tjenligaste värme, men hettar icke som fjäderbädden. På detta vis fortfares ända til åttonde eller tionde veckan, med et ord, så länge, tils barnet är i stånd at hålla ryggen och hufvudet rakt. Då lägges madrassen bort; men lindningen kan ännu fortsättas halfva året ut, då den tillika är det bästa medlet at hålla kroppen varm. Strumpor äro det första året aldeles icke nödige; ty då de beständigt blifva våte, så värma de icke, utan kyla mera, än om aldeles inga nyttjades.

Vaggande.

Man har väldeligen skrikit emot vaggande, och försäkrat, at det gör barnen

dumma, märkligt är at de, som så häftigt declamera mot denna plägsed, alla varit vaggade barn; åter på en annan sida har man föreställt vaggande såsom den oskyldigaste och helsosammaste sak. Hvilken skall nu tros? Jag tycker, at man, som vanligt är, går på båda sidor för långt. Et häftigt vaggande måste visserligen skada, kunna försvaga nerver och hufvud, och lätt förorsaka mechaniska rubbningar i kroppen. Deremot synes mig et måtteligt och sakta vaggande vara den oskyldigaste och tjenligaste rörelse för den första lefnads-perioden. En olägenhet uppstår endast häraf, den nämligen, at barnen til slut vänja sig så dervid, at de beständigt vilja vaggas, hvilken outhärliga vaggning åter måste i längden blifva skadelig.

Jag tror därför, i anseende til et missbruk, som är så lätt möjligt, at det är bättre, at icke tillåta några vaggor, eller åtminstone endast sådana, hvilkas medar hafva en rakare rundning, at svängningarna endast blifva svaga. Jag har för mina och andra barn nyttjat och funnit förmånliga, i stället för vaggor, sängar som stått på små rullar, hvarigenom man med et svagt påskjutande likaledes kan ge barnet rörelse, men som icke har det skadeliga med sig, som de svängningar vaggan förorsakar.

Barnens skrikande.

Så snart människjan får se ljuset i världen, så är skrikande det första hon gör, och vi slute ingenting mera deraf, än at hon lefver. I stället för at oro oss deröfver, glädje vi oss fast mera, och det med rätta, ty det är et tecken til lifskraft och fria lungor. Men vi borde också i det följande göra likaså, när et barn skriker, och anse detta höga yttrande af dess varelse äfven för et blott tecken at det är til, utan at tillägga det någon annan betydelse. I dess ställe är ingenting vanligare, än at ömsinta mödrar och nitfulla sköterskor, vid hvarje skrik af barnet, göra sig en mängd af omsorger, och företaga då til och med mycket, som länder barnet til förderf och skada. För at minska dessa omsorger och förekomma denna skada, tror jag mig göra en tjenst, då jag här visar, at i barnens skrik (det bör förstås med en viss inskränkning) är icke allenast ingenting onaturligt, utan til och med något som är ganska nyttigt och helsosamt.

Gå vi tillbaka til orsaken af detta skrik, så måste man ingalunda anse det samma alltid som et uttryck af en smärta eller af et oangenämt tilstånd. Det är et fel, ehuru ganska vanligt, at ifrån en vuxen människjas tilstånd eller yttrande

sluta til et barns tilstånd. I barndomens första ålder är sättet at ytra sig til en stor del intet annat än et bemödande at öfva kraft. Vi se, huru et barn, då det uplindas, rycker och arbetar med armar och ben, och företager ofta våldsamma rörelser. Och hvem ville väl sluta ifrån dessa rörelser til et onaturligt och plågsamt tilstånd hos barnet. Och likväl göra vi det, då vi sålunda uttyde hvarje skrik; ty i många fall är detta ingenting annat än et bemödande at öfva lungornas och respirations verktygens styrka; och naturen har icke förgäflves nedlagt detta bemödande hos barnet; ty just derigenom utvecklas och stadgas organens styrka och brukbarhet. Den, som således beständigt förhindrar barnet ifrån at skrika, kan verkligen göra så mycket, at det med tiden får et mindre starkt bröst, än det eljest skulle fått, och at stockningar och andra ämnen til sjukdomar där lättare kunna bilda sig. Men låt vara, at en sjuklig och besvärlig känsla vore orsaken til skrikandet, så är just sjellva skriket ofta det bästa medlet at häfva dess orsak. Likaså är en af de allmännaste anledningar til skrikande samling af väder, som trycka diaphragma, och genom den plåga detta förorsakar, tvinga barnet utan sin vilja at genom et starkare indragande af andan, det är, genom skrikande göra sig luft, hvarigenom

de i underlifvet stockade vädren säkrast fördelas. En annan orsak til skrikande hos barn är stockning af slem eller af blod i lungorna, och äfven för denna ges intet säkrare localmedel, än just detta skrikande. Äfven när orsaken ligger i et hämmadt omlopp af vätskorna i de yttre delarna och en deraf härrörande olustighet, som hos barn ofta är händelsen, så är skrikande, genom den ökade circulation, som det åstadkommer, det bästa hjälpemedel deremot.

Men äfven, utan afseende på någon särskilt orsak, är skrikande i kraft af sin allmänna verkan en för barn högst välgörande och nödvändig sak. Det är nästan den enda motion, som et barn i den första perioden af sin lefnad kan hafva. Det gör blodets omlopp lifvigare, vätskornas fördelning likformigare, befordrar lödoämnets kringspidande och kroppens hela näring och tilväxt. Det fördelar stockningar i underlifvet, och befordrar alla afsöndringar, i synnerhet den vigtiga, som sker genom huden. Kort at säga, finner jag det fullkomligen sannt, hvad en gammal folksats redan länge sagt: på tysta barn och trygga är föga hopp at bygga. Huru orätt är det icke derför, at anse hvarje skrik af små barn som en upfordring til hjälp, och huru många onyttiga och skadeliga mått och steg tagas

icke i anledning deraf! Det vanligaste är, at man ger det at dricka eller til och med at äta, och med det samma den elaka vanan at alltid fordra något, och underhåller på detta sätt en dålig matsmältning och dåliga vätskor; eller tar man åtminstone genast up det, och bär det omkring, då denna täta omväxling af värme och köld nattetid kan ofta genom förkylning göra mera skada, än skrikandet skulle ha gjort, em man låtit det fritt fortflara. Ja, alltför rädda mödrar gå så långt, at de genast äro färdige med et clistir, för at befria det arma barnet från väder, och förekomma möjliga convulsioner, och således händer, at det stackars barnet redan det första året får et par hundra clistirer, som förslappa tarmcanalen för hela dess lifstid. Eller kallas til och med en läkare, som måste något förordna för at icke gå bortt utan at förrätta något. Och om alt detta också icke sker, så har detta oroliga fjäsket likväl den fölgen, at barnet märker, at dess skrik betyder något, och at det dermed kan få någonting, hvarigenom en säker grund lägges til egensinnighet och med afsigt företaget skrikande, som på detta sätt således snarare ökes än minskas. Jag har flera gånger märkt, at de barn, på hvilkas skrik man ofta visade sig ge agt, alltid skrikit mest, då deremot de, som man mindre brydde sig om, snart vänt

sig derifrån; och jag kan icke underlåta at här bifoga den allmänna anmärkning, som bekräftat sig öfver alt, at en alltför noga och rädslofull upmärksamhet på barn är det säkraste medel at göra dem til både physiska och moraliska krymplingar. Dagliga erfarenheten lär oss, at just de barn, på hvilka man ger minsta agt, trivas mycket bättre, utveckla sjelfve sina krafter, och blifva derigenom starkare sjelfständigare och dugligare menniskjor, och at enda eller mycket ömt älskade barns lott gemenligen är krasslighet och ofullkomlighet. Den första reglan för all upfostran måste aldrig förgätas, nämligen at menniskjan skal vara et sjelfständigt väsend, som sjelf måste utveckla sina physiska och moraliska krafter, och så snart som möjligt är sjelf lära at känna och bruka dem, på det at hon må blifva det, hvartil hon är organiserad, icke hvad konsten behagar göra af henne; och den största konsten at upfostran synes mig derfor bestå deruti, at beständigt ge agt på barn, utan at nånsin låta dem förstå, at man ger agt på dem.

Likväl ges det visserligen händelser då barnens skrikande förtjenar upmärksamhet. Men dit räknar jag endast, då barnet skriker ganska länge och ihärdigt, eller mycket våldsamt, eller drar derjämte benen til kroppen, hvilket betyder

magplågor, eller griper åt munnen, som betyder ondt för tänder, eller har dervid andra tecken til sjukdom, eller också då det skriker periodiskt eller alltid på vissa tider.

Mat och dryck.

Så länge et barn icke har några tänder, bör det aldeles icke äta, då vi dermed förstå njutning af fast mat. All den föda et barn denna tiden må erhålla, bör vara flytande. Lyckligast är det barnet, som i de första åren endast drar sin näring ur sin mors eller en frisk ammas bröst; och så länge där är tillräcklig mjölk, så är det bäst, at barnet icke får någon annan föda. Endast då, när härpå är brist, är det nödigt at börja något tidigare at ge barnet andra näringsmedel, hvartil jag funnit, at smått rifvet bröd af skorpor eller torra semlor, äfven fina grynderibland, med hälften mjölk och hälften vatten kokta til en tjock välling, hvaraf kan ges en måttlig portion mårgeon, middag och afton varit det bästa. I de första åtta dagarne må i intet fall dylika näringsmedel tillåtas; äfvenledes afrådes helt och hållet at bereda dessa soppor eller vällingar med mjöl, hvilket i stället för at ge en god näringssaft, förorsakar slem, ger anledning til maskar och förstoppade körtlar. Har barnet redan hunnit et halft

år, så kan en mager köttsoffa tillagas af det af kalvkött eller höns; likaså må det icke förnjuta några vädergifvande grönsaker, såsom morötter, endivie, spenat, hufvudsallat, scorsonerer, som då må kokas helt lösa i köttsoffa, äfven kokta äpplen och annan trädfukt. Har det fått tänder och blifvit afvandt, må det få måttliga portioner kött, äfven andra grönsaker och vegetabilier, än de nyss uppräknade; mjölkmat m. m. och bör i allmänhet vänjas efter hand vid alt, som utgör en helsosam och kraftig husmans kost. Jag undantar endast pannkakor, bakelse, ost, tjocka mjölrätter, lök, pepparrot, senap, kryddor, rökt och salt kött och fläsk, samt mångfaldighet af rätter. Ju enklare födan är, ju helsosammare är den. De så mycket omtyckta potaterna må icke utan sparsamt njutas af barn, och aldrig ensamt med fett, utan som solvel, stufvade, eller i soppor.

Tiden då barnet bör äta är icke någon likgiltig omständighet. Hos mycket späda barn förhåller det sig härmed som med sömnen. Consumptionen sker hos dem hastigare och de måste således oftare få ersättning. Likväl är det äfven hos dem bättre, om man vänjer naturen vid en viss ordning, och ger dem deras näring, tre eller högst fyra gånger om dagen på en bestämd tid. Längre fram är

denna ordning ännu nödigare, och jag har beständigt märkt, at barn, som äto hela dagen igenom eller oordentligt, blefvo klena och sjukliga. Magen måste nödvändigt få sluta sin smältning och ha tid at hvila sig, för at sanila styrka och safter til ny smältning. Följande spisordning vill jag därför recommendera för barn, och kan försäkra, at, hvar helst den blifvit iagttagen, har den alltid haft i följe med sig et friskt och blomstrande tilstånd hos barnen: om morgonen bittida, så snart de stigit up, en mätlig ljun mjölk med färskt och väl gräddadt hvetbröd; klockan 9 bröd med äpplen eller, i brist deraf, med litet smör; klockan 12 fullt middagsmål; klockan 4 eller 5 bröd med frukt eller om vintren med kokta sviskon eller morötter (en för barn ganska helsam sofvelrätt, och som i synnerhet är god mot maskar) då man kan låta barnen äta sig väl mätta, på det at de icke måtte äta för mycket om aftnarna, hvilket förstör deras sömn och gör osunda vätskor; klockan 7 en lätt aftonmåltid af mjölk, soppa, kokta äpplen eller grönsaker, bröd och dylikt, och borde de då icke njuta något kött, några tunga mjölrätter, eller något som ger väder, och i allmänhet icke äta mycket och kunna då äfven hålla sig vakna en stund efter måltiden. Jag kan ingalunda instämma med dem, som hålla bröd för en skadlig mat

för barn. Visserligen är nybakadt, illa jäsdet eller icke tilräckligt gräddadt bröd ohelsosamt; men då det icke har dessa egenskaper, så är det tilhopa med andra näringsmedel för barn en ganska tjenlig föda, och jag har märkt, at i de första åren är et godt och väl gräddadt hvetbröd (icke de kladdiga och illa gästa semlorna, som man har på somliga orter) det bästa, men i de följande åren rågbröd.

Jag kan vid detta tillfälle icke underlåta at med et förtjent beröm nämna och här offentligent recommendera et medel, som innehåller näringsämnet i dess mest concentrerade skick, hvarigenom en hastigare och kraftigare näring och tilväxt kan åstadkommas, än genom något annat medel, och hvarigenom jag uträttat så mycket at klena och utmärglade barn inom få veckor blifvit friska, blomstrande och köttfulla, och många blifvit frälsta ifrån döden. Detta är roten Salep, hvilken är så närande, at et quintin deraf kan göra öfver et quart vatten til gelée, och at et halft lod är för en fullvuxen menniskja en tilräcklig föda för dagen. Jag känner ingen ting, hvarmed man är i stånd at hastigare återställa illa närda, genom diarrheer och andra uttömningar utmärglade barn til full och krafter, än med detta herrliga medel.

och det som är märkvärdigt, utan några skadeliga följder; ty det är ingalunda likgiltigt, hvilka näringsmedel man väljer för späda barn. En concentrerad kött-näring, hvarmed man sökte at påskynda deras tillväxt, skulle kanske på visst sätt tjena til detta ändamål, men också tillika så uphetta blodet, och så reta kroppen, at leber, inflammationer, äfven convulsioner och slag skulle kunna bli följder deraf. Salep är deremot starkt men tillika mildt närande, och för et barns retbara kropp derför långt bättre passande. I nyssnämde händelser råder jag således hvarje mor at låta sit barn dageligen nyttja et theskedblad eller et quintin fint pulveriserad Saleprot ibland mjölken, soppan eller vällingen, hvarvid likväl bör tilses, at pulvret må vara fullkomligt upplöst och förvandladt til gelée. Detta sker om man omrörer detta pulver så länge med friskt vatten tils det blifver til en gröt och låter det sedan kokas med en större mängd mjölk, köttsoffa eller annat dylikt.

Hvad barnens dryck angår, så är det bäst, at de det första halfva året dertil icke njuta annat än den mjölk, som naturen tillika bestämt til deras föda, hvarvid jag dock måste erinra, at det är godt at ju förr dess heldre äfven härutinnan
införa

införa ordning, helst jag alltid har funnit skadligt, at barn beständigt ligga vid bröstet. Man låte derför alltid några timmar förlida emellan hvar gång de lå di, och vänje dem småningom at icke dricka om nätterna. Det första halfva året kan väl detta icke gerna undvikas; men det andra halfva bör det mera och mera inskränkas, så at det efter det första årets slut aldeles icke må tillåtas. Det är bättre at låta barnet skrika några nätter (ty mera behöfves icke för at betaga dem denna ovana) än at genom dess fortsättande bringa det i fara at få en försvagad digestionskraft, magsyra, förstoppade körtlar, skrophler och engelska sjukan, som alt äro följder, hvilka deraf lätt kunna upstå.

I andra hälften af första året kan man börja at då och då ge dem någon annan dryck. Och den bästa blir alltid rent icke varmt vatten. I de fall endast, at intet godt vatten kan hafvas, må dricka vara tillåtet, men et svagt och väl jäsdt; ty det är en lycka, som man ger sit barn för hela lifstiden, om man vänjer det at dricka vatten.

Ännu en ting: man vänje barnen at icke dricka under måltiden, utan först sedan måltiden är slutad. Denna regel,

som man ofta nog försummar, håller jag för ganska vigtig; ty först kan drickning under måltiden störa matsmältningen, och dernäst skadar den förnämligast tänderna, i det at dryckens kyla lätt kan alstra sprickor eller remningar i de genom maten uphettade tänderna, och på detta sätt lägga grund til hvad man i dem kallar maskätenhet och til tandvärk.

Någre äro af den tanken at drickningen lättas för barn derigenom, at man låter dem suga sin dryck genom en svamp, som är bunden på nappen, och föreställer en vårta; men jag varnar mycket för detta skadeliga bruk; ty icke allenast danar sig lätt i denna svamp en skärpa, som meddelar sig åt näringen och kan åstadkomma syra och andra olägenheter, utan barnen sluka äfven in derigenom en myckenhet luft, som förorsakar dem knip och spänningar. Man borde aldeles icke låta et barn dricka på annat sätt än ur en sked eller en skal, som är formad efter munnen.

Sömnen.

Det är en besynnerlig fördom hos många föräldrar, at de tro, at et barn kan sova för mycket eller sova sig dumt, hvarför äfven många gå så långt, at de upväcka de arma varelserna i deras söta-

ste sömn och tilmäta dem tiden dertil, icke efter naturens fordran, utan efter regler, som de sjelfve tillskapat. Jag framställer derför detta som en grundsats, at det är et godt tecken, när barn sova mycket och roligt, och det är en skyldighet at låta dem njuta denna vigtiga vederqvickelse så rikeligen som möjligt är. Et barn lefver mycket fortare än en fullvuxen menniskja, dess blod flyter hastigare, alla retelser verka starkare, så väl beständsdelar som krafter förbrukas hastigare. Denna hastigare sjelförnötning gör til en oundgängelig nödvändighet at et barn må i vida rikeligare mått än en fullvuxen njuta de tvänne största lifvets restaurations-medel, näring och sömn. Dertil kommer, at det har dessa medel af nöden icke blott til dess uppehälle, utan äfven til dess tilväxt. Sömnen förtjänar i detta afseende fullkomligt at ställas i bredd med mat och dryck; ja den uträttar ännu mera: den förstör på en tid verkningarna af alla utvertes retelser, och äfven själens, och ger derigenom tillfälle för krafterna at å nyo samlas. Den uträttar vidare genom et jämnt och stilla omlopp af blodet, at de näringsmedel, som njutas, måtte bättre blanda sig dermed, och afsätta det närande ämnet både ymnigare och jämnare. Den befordrar genom den vågrätta ställningen och derigenom förminskade tryckningen på rygg-

raden en jämnare utsträckning och en skönare växt. Vidare befordrar den en ordentligare afsöndring af det odugliga, och blir derigenom et af de ypperligaste blodreningsmedel; och på detta sätt svarar den fullkomligt emot alla denna åldrens fordringar.

Man tillåte mig at ännu bifoga några anmärkningar, som närmare bestämma sömnens beskaffenhet och verkan på barn.

Ju närmare menskjan är sit ursprung, ju mera måste hon sofva. Första tiden efter den nie månaders beständiga sömnen, måste sofvande ännu beständigt uppfylla den största delen af dess varelse; och jag är öfvertygad, at man under denna tiden kunde döda et barn med et jämnt vakande i 24 timar. Med tiltagande styrka i det hela, tiltar också förmögenheten och behofvet at vaka längre, likväl måste man låta hvarje benägenhet til sömn hafva sin framgång. Är barnet et halft år gammalt, så kan man redan vänja det til vissa softider, en ordning, som i allmänhet är ganska helsosam at i agttaga i alla animaliska förrättningar. Det bör sofva natten igenom, och ännu dessutom om förmiddagen äfven som om eftermiddagen några timmar. I synnerhet söke man efterhand at vänja barnen at

nyttja natten til sömn, til hvilken ända alla yttre intryck, ljus, buller m. m. böra undanrödjas, och framför alt deras anfordringar at tagas up, at få dricka m. m. icke genast åtlydas. Med det andra årets slut förlorar också barnet af sig sjelf lusten at sofva om förmiddagen, hvarvid man likväl måste rätta sig efter dess instinct. Eftermiddagssömnen åter kan tillåtas ända i tredje året och äfven längre, så framt dertil skulle visa sig någon särdeles böjelse; ty intil dess kan man altid anse hälften af lifstiden, således tolf timmar om dagen, såsom nödvändiga til sömn. Längre fram kan denna softid minskas med en timme om året, hvartil naturen sjelf ger en antydning genom en större böjelse för vakande, til dess at med sjunde året denna tiden bringas til 8 eller 9 timmar, hvarvid det kan förblifva til manbara åldren.

Ingenting är skadligare än at plötsligt, och ännu värre våldsamt, upskräma et barn ifrån sömnen. Öfvergången ifrån tilståndet af ingen varelse til et medvetenhets tilstånd, det är, til en total verkan af alla yttre retelser, är för et så spädt nervtystem, som et barns, et högst betydande steg, som naturen derfor ganska visligen låter ske småningom. Den djupa sömnen går först öfver til en slummer; lätta drömmar och ofullkomliga

känslor af de yttre intrycken förebereda oss til et fullkomligt upvakande. Men om denna öfvergång plötsligt åstadkomes, så är den för et barns känslösa organisation at anses som en högst våldsam skakning, som kan ge anledning til spasmer och convulsioner, ja et anlag åt hela nervsystemet til sådana oordningar, som vanligen innefattas under namn at nervsvaghet. Det är til och med sannolikt at derigenom kunde danas en disposition til sömngång. Af samma grund är det äfven ganska nödigt, at barn, då de vakna, icke lå se mot et klart ljus eller en starkt uplyst vägg, emedan detta intryck kan för häftigt angripa det från ljuset lå länge afvanda ögat och försvaga synkraften redan i spädeste barndomen.

Men äfven så angeläget är det at icke låta barn, sedan de solvit ut, få öfverlemnade åt sig sjelf ännu en stund förblifva kvar i sängen, emedan detta är det tilfallet, då en upväckt inbillning, en retande värme, och äfven de genom det långa uppehållet invärtes samlade uttömningsämnen kunna lätt upväcka vissa retelser, som olyckligtvis äro i stånd at befordra den för tidiga utvecklingen af älskogsdriften. Den som vill med säkerhet agta sit barn för Onanien, den betagge dem sorgfälligt detta tillfälle. För barnens fysiska väl är det visserligen den

bästa inrättning, om man låter dem om aftonen i god tid, högst klockan 9, gå til sängs, och om morgonen bittida klockan 6 eller så snart de börja at röra sig, stiga up ur sängen. — Ännu måste jag bifoga en vigtig erinran öfver barnens sofställen. Man förgäte icke, at menniskan lefver på intet ställe längre, än där hon sofver, och at följagtligen de sunda eller osunda egenskaperna af detta vistande äro af den största vikt för grundläggningen och beståndet af dess fysiska väl. Detta gäller ännu mera om barn än om fullvuxna, emedan de förra mera bero af de yttre tingens verkan, och de hos dem så vigtiga förrättningar, nämligen, näringen, tilväxten och afsöndringen, förnämligast verkställas i sömnen. Nu föreställe sig någon barnens vanliga sofställen i en kammare, som redan för sin belägenhets skuld icke har någon ren luft; ty vanligen väljas dertil de aflägsnaste och mörkaste kamrar, där så väl barnen som tjenstefolket lefvat den hela dagen och förderfvat luften, där tvättade och våta kläder ofta torrkas, och utom dess allehanda orenligheter måste upfylla luften med dunster. Dessa arma varelsor sofva nu hela natten i et sådant qualm, och andas följagteligen hela denna tiden en animaliserad och förderfvad luft, som meddelar dem icke allenast intet uplifvande, utan tvärtom upfyller dem med

skadliga grundämnena. I en sådan atmosfär skola nu de viktigaste delar af barnkroppens utveckling och fullkomnande ske. Är det då väl under, om i dess ställe sjuklighet, svaghet och en afstannad tillväxt blifva de verkliga följderna, och manne vi icke som oftast halve skäl at söka orsaken härtil i barnens solkammare? Hvad hjälpa alla stärkande näringsmedel och alla kraftiga medicamenter brukade dagen igenom, när barnet i 6 til 8 timmar om natten upfylles med idel osunda och förderfvande grundämnena?

Jag kan således icke nog ifrigt, och som en hufvudpunkt af den physiska upfostran, recommendera at til solkammare inrymma åt barnen et för luft och sol (ty äfven solens ljus håller jag för et väsentligt vilkor för en kammars helsosama läge) fritt liggande, om möjligt är, högt rum, at det icke må bebos om dagen, utan snarare vädras, icke heller upfyllas med några främmande ångor, icke en gång väluktande ångor af blommor eller annat dylikt, och at det äfven om vintern må hållas mindre varmt, ty sofvan de i mycken värme försvagar hela kroppen, men mest lungan och ger anledning til snulva, hosta, ja äfven til lungsor. Jag gillar likväl icke det bruket at hålla fenstren uppe emedan det lätt genom en hastig förändring i väderleken kan förör-

saka en snar och i sömnen dubbelt skadelig förkylning. Äfven är sängens beskaffenhet ingalunda likgiltig, och äro hufvudsakeliga egenskaperna af en sund och passande säng för barn, at den må bibehålla renlighet och följagteligen ofta ombytas, at den icke må alstra någon hög grad af värme, och at den må befördra kroppens raka växt, helst växten förnämligast sker i sömnen. Men nu finner jag, at fjäderbäddarnas verkan är just tvärtom, emedan de (såsom redan i det föregående är sagdt) qvarhålla de orena dunsterna, slappa och försvaga kroppen genom för stark hetta, disponera huden til svettning, och hela constitutionen til catarrh och flussar, och hvad som är värst, derigenom at de gifva efter och låta nedtrycka i sig en grop, gifva anledning til en krokig liggning och sålunda til krokryggighet och förväxta lemmar. Man låte barnen därför endast sofva på madrasser stoppade de första åren med agnar och de följande med tagel. Läget bör vara aldeles horisontelt, och endast hufvudet måttligt uphöjt. — Ännu en ting, som mången til äfventyrs skall anse för en småsak, men som jag icke anser för sådan: jag kallar det nämligen för osundt at bädda barnen, såsom många bruka at göra, på golvet; ty det är bekant, at på alla ställen där menniskjor lefva, danas alltid fix luft, som för sig

specifica tyngd alltid sjunker åt botten, och bildar där en osund och för lifvet odugelig luftkrets, hvilken måste vara skadelig för alla, som deri tilbringa natten, men förnämligast för barn. Det hel-sosammaste stället är alltid medelhögden i rummet, emedan i högden samlar sig den specifiskt lättare arten af förderfvad luft, som är bekant under namn af antändelig, och det är därför alltid rådeligast at ge sängen en högd ifrån gällivet af åtminstone en aln.

Bart hufvud.

Det är ostridigt en af de väsenteligaste förbättringar i vår physiska upfostran, at man befriat barnens hufvud ifrån de värma betäckningar och ludna mössor, som ännu för 15 år sedan allmänt buros och ansågos för oundbärliga för helsan. Ingen revolution har väl så hastigt och så allmänt blifvit verkställd, som denna; men af ingen har också nytan och de förmånliga följderna varit så påtagliga som af detsamma. Sedan denna lyckliga epok har man sett, huru elakartade utslag i hufvudet, en förut nästan oundviklig sjukdom hos hvart enda barn, kommit ur moden, barnen lida mindre af snufva, hosta och fluss, håret får en skönare växt, hela kroppen är raskare, och om jag ej mycket felar, titta barnen fram i

verlden med en lifligare och qvickare blick. Det är medicinskt afgjort, at derigenom at hufvudet bäres så fritt, bibehålles dess utdunstning friare och fullkomligare, motas en för stark tillflytning af vätskorna åt denna delen, stärkes nervsystemets medelpunkt, ja sjelfva hufvudskålens bensubstants blir hårdare. Följagteligen skyddar detta bruk den viktigaste delen af et förnuftigt väsend för sjukdomar och åkommor af alla slag, då tvärtom det förra varma förhållandet gjorde den til et säte för svaghet och sjukdoms ämnen, och et samlingsställe för öfverflödiga vätskor, i korthet til den sjukligaste delen.

Naturen hade längesedan kunnat göra oss upmärksamma derpå, om menniskjorna varit vana at hämta sina lefnadsreglor och grundsatser ifrån de anvisningar hon så tydligen ger åt den rena och fördomsfria observatören. Hufvudet skulle och borde, såsom säte för de viktigaste sinnen, förblifva obetäckt, och naturen begåfvade dertil den nakna delen med en så blodrik hud, at den står mycket starkare emot köldens intryck, och den öfriga delen med hår, som tillräckeligen skydda det hela för köld och hetta, hvilka de, såsom svagare ledare, uteslänga, i det at de hämma så väl förlusten af den inre värmen, som et för starkt inträn-

gande af den yttre. Men äfven i denna inrättning af naturen ligga varningar för fel, dem man, enligt min tanke, icke nog undviker, och på hvilka jag finner mig föranlåten at här väcka allmänhetens upmärksamhet.

Håren utgöra hufvudets naturliga och nödvändiga betäckning; och deraf tyckes ganska naturligen följa, at et barn, så länge det ännu icke har något hår, måste med någonting betäcka hufvudet. Det är därför öfverdrifvet, och på visst sätt skadligt, at de första månaderna, i synnerhet om de infalla på en kylig och fugtig årstid, bära det omkring med bart hufvud. Det tätare ombytet af temperatur, som här omedelbarligen verkar på en så späd organ, hufvudskålens myckna tunnhet förenad med denna ålders större ömtålighet, hvarigenom alla yttre intryck åstadkomma olika större verkan, gifva anledning til högst skadliga följder för barnets helsa, ja farliga för dess lif, at förtiga, at et så aldeles obetäckt hufvud äfven är lättare utsatt för olyckshändelser af mechanisk egenskap. Likväl bör icke betäckningen vara för varm; och så snart hufvudet hunnit tillräckeligen at höljas af hår, så lägge man småningom borrt all annan betäckning.

Äfven så är det beskaffadt med hårens afskärande, som icke heller är en

likgiltig sak. Vi kunne låta oss nöja, när vara kläder af moden skäras än korta än långa; ty de äro inga delar af vår kropp; men då moden tillåter sig at på lika sätt framfara med delar af vår kropp (ty det är vårt hår), så är det helt annat. När man på en gång skär af håret helt korrt på en som har et långt och tjockt hår, så är det ungefär det samma, som om man låte någon, som vore van at bära en luden mössa, löpa med bart hufvud, och sker nu detta dertil i en kall och fugtig årstid (et afseende som aldrig moden gör), så kan detta ge anledning til ganska skadliga förkylningar; och deras följder. Jag har sett exempel, huru hårens för korrt afskärande på barn, som haft utslag i hufvudet, gjort at det slagit in och förorsakat farliga sjukdomar; ty det var detsamma som om man nyttjat kalla omslag om hufvudet. Man göre således äfven häruti intet hastigt ombyte, utan tage årstid och andra omständigheter med i betragtande, och skäre i alla fall icke af håret alt för korrt; ty i sjelfva verket ser jag just ingen skönhet deruti, at hufvudet, i stället för et lockigt och ledigt fallande hår, betäcks med en korrt och stubbig borst. Också har det senare från uråldriga tider och nästan allmänt blifvit ansedt för et tecken til skam och slafveri, då deremot et långt och lockigt hår altid varit et tecken til en ädel och fri människja.

Ännu måste jag nämna et fel, som består deruti at vid efterföljden af det eljest goda rådet för barn at gå med bart hufvud, icke en gång undantaga den största hetta och köld, då det likväl är bestyrkt genom en mångfaldig erfarenhet, at en för hög grad af köld eller hetta, då den verkar omedelbart på hufvudet, kan förorsaka de farligaste tillfällen, t. e. slag, spasmer, convulsioner, inflammation i hjernan m. m. Det är därför högst nödigt, at barn, då de äro ute i mycket stark köld, eller i en brännande solhetta, bära på hufvudet en lätt betäckning, om vintren af filt, om sommaren af halm.