

DR. J. ŚMIAROWSKA

HIGJENA KOBIETY

WE WSZYSTKICH OKRESACH JEJ ŻYCIA

DRUGIE WYDANIE POPRAWIONE I UZUPEŁNIONE



LWÓW 1925

NAKŁADEM KSIĘGARNI NAUCZYCIELSKIEJ SP. Z O. O.
WE LWOWIE, BATOREGO 12 — W WARSZAWIE, SIENKIE-
WICZA 5. W POZNANIU, RATAJCZAKA 33.

SPIS ROZDZIAŁÓW.

	Str.
Przedmowa do I-go wydania	III.
Przedmowa do II-go wydania	V.
Higjena młodej dziewczyny	1
Higjena moralna	8
Wychowanie fizyczne	10
Ogólne przygotowania do życia	11
Higjena mężatki	17
Higjena macierzyństwa	32
Ruchy płodu	43
Patologiczne objawy ciąży	44
Zaburzenia w trawieniu	56
Zaburzenia nerwowe	58
Wpływ warunków życia na potomstwo	62
Higjena pożycia małżeńskiego	66
Ogólne wskazówki z higieny ciała w okresie ciąży	84
Ruch, gimnastyka i sporty	88
Poród	94
Ciężki poród	102
Higjena okresu połogowego	106
Gorączka połogowa	119
Poronienia	123
Pielęgnowanie niemowlęcia	130
Choroby okresu niemowlęcego	144
Czem jest instynkt matki	150
Jak zwalczać nerwowość u dziecka	151

VIII

Zagadnienie płci	156
Ochrona macierzyństwa	160
Higjena kobiety w pracy zawodowej	163
Choroby weneryczne	174
Zagadnienie rasy	180
Dziedziczność	182
Higjena kobiety w okresie przekwitania	188
Jak walczyć ze starością	196
Zakończenie	199
Ogólne wskazówki z higieny ciała:	
Higjena twarzy	213
Higjena włosów	215
Higjena biustu	221
Higjena rąk	221
