

malades et même acceptée par quelques médecins, que les femmes pendant la convalescence puerpérale devaient être laissées à leur propre appétit et pouvaient faire usage des aliments les plus forts et même les plus indigestes, est devenue une chose du passé, fort heureusement pour le crédit de la profession et le bien être des patientes. Il y a 15 ou 20 ans, donner à une convalescente puerpérale une nourriture légère, aisément digérée et aisément assimilée, était considérée comme une pratique dangereuse. La première chose que l'on faisait, aussitôt l'accouchement terminé, était de servir à la malade la moitié d'une poule bouillie et un morceau de pain frais. J'ai vu moi-même une garde-malade servir à une nouvelle accouchée une *assiettée* de soupe aux pois et une large *grillade* de lard frais. Heureusement que de pareils procédés ont disparu à tout jamais pour faire place à un régime diététique convenable, basé sur l'observation clinique de ce que réclame l'économie pour reprendre son activité fonctionnelle hygiénique et régulière, pour restaurer les forces vitales de la patiente épuisée ou surmenée par les différentes phases de la parturition, pour rendre cette même patiente capable de se soutenir elle-même et de pourvoir à la nourriture de son enfant. Car il ne faut pas perdre de vue que tout en pourvoyant au soutien convenable de la mère, les règles diététiques doivent aussi voir à ce que la lactation soit promptement et efficacement établie, et cela, de manière à imposer à la mère le moins d'effort physiologique et la moindre perte de force possible. Les faits précédents sautent aux yeux de tout médecin observateur et ne peuvent manquer de rencontrer son approbation.

Etant donné le fait qu'une accouchée a besoin d'une nourriture aisément digestible et assimilable, en quantité suffisante pour pourvoir à son soutien et au soutien de son enfant, quel sera donc le menu d'une femme qui traverse la période puerpérale? J'ai pour habitude, après chaque accouchement, d'instruire soigneusement la garde-malade en ce qui regarde la diète de la patiente. Aussitôt que la toilette de la chambre est faite et que tout est remis en ordre, je fais apporter à la malade une tasse de thé ou de café chaud bien étendu de lait, avec un biscuit trempé dans cette tasse de liquide; si la malade le préfère, on lui sert une tasse de chocolat ou de lait étendu d'un quart d'eau. Ceci peut être donné chaud ou froid, mais en règle générale, les liquides tièdes ou chauds sont très agréables à la malade, mieux supportés par l'estomac et ont l'avantage de stimuler les contractions de l'utérus, assurant ainsi une involution prompte de cet organe et diminuant le danger d'une hémorrhagie secondaire. Après que l'accouchée a pris un moment de repos, et si elle exprime le désir de prendre de la nourriture, on lui sert une tasse de bouillon de bœuf ou de poulet auquel on peut ajouter un peu de riz bien bouilli; au repas suivant, un œuf à la coque peu cuit ou une rôtie