

Quelques-unes ont la tendance, aussitôt qu'elles sont enceintes, à se traiter comme des malades, et à rester couchées une grande partie de la journée. Cette manière de faire produit les résultats les plus défavorables sur leur santé, car elle les affaiblit, les étiole, alors qu'il y aurait tout intérêt pour elles à conserver et à entretenir leurs forces. La femme enceinte doit se donner du mouvement dans sa maison, et sortir tous les jours que le temps le permet. Les promenades doivent être faites de préférence à pied, et, si c'est en voiture, dans une calèche douce et sur des routes non cahoteuses. La femme enceinte ne doit se coucher dans le jour que lorsqu'elle se sent réellement fatiguée et qu'elle a besoin d'un peu de repos.

Si un exercice modéré est utile aux femmes enceintes de la classe aisée des grandes villes, par contre les mouvements brusques et saccadés, la fatigue et les exercices violents leur sont toujours nuisibles. Elles doivent éviter les voyages, éviter de monter à cheval, de courir, de danser, de faire tout travail fatigant et qui exige l'élévation des bras, de monter sur une chaise ou sur une échelle, et surtout de sauter, de soulever ou de porter des fardeaux.

La respiration d'un air pur est nécessaire à la femme enceinte. Aussi devra-t-elle, à défaut de la campagne, habiter, si possible, une maison bien exposée, et tenir les fenêtres ouvertes toutes les fois que le temps le permet. Elle devra éviter les bals et les spectacles, où règne une trop grande chaleur, et où l'air est vicié par l'encombrement d'un trop grand nombre de personnes.

Les vêtements de la femme enceinte doivent être assez larges pour ne pas gêner l'augmentation du ventre: les corsets-cuirasses, et tous ceux garnis de baleines rigides, doivent être sévèrement proscrits: celle qui, en raison du volume de ses seins, ne peut se passer de corset, doit réduire cet article de toilette à sa plus simple expression. Les jarrettières doivent être complètement abandonnées; les bas doivent être supportés par des élastiques s'attachant à la taille.

La femme enceinte doit manger à son appétit, mais ne jamais surcharger son estomac.

Tant que ses digestions sont bonnes, elle ne doit rien changer à son régime habituel: elle doit faire le même nombre de repas, et les composer comme de coutume, à moins que des dégoûts, des nausées ou des vomissements la forcent à laisser de côté certains aliments qui ne lui conviennent pas. Elle fera cependant bien d'éviter les aliments trop épicés, et de n'user qu'avec modération des boissons alcooliques ou excitantes, telles que le vin, le café, le thé.

La femme enceinte doit s'abstenir de prendre des bains fréquents et prolongés dans les premiers mois de la grossesse. Elle doit les remplacer par des lavages sur tout le corps avec une éponge imbibée d'eau tiède, ou ne prendre que des bains très courts, tièdes,