

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

17. Speisezettel für Wöchnerinnen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Als Unterstützungsmittel für diese Diät sind zu nennen: Reisswasser oder dünne Tapiocabrühe geben sehr geeignete Clystiere für diese Kranken, sind namentlich in der Kinderpraxis hoch geschätzt.

Das Warmhalten des Leibes ist schon gut, wenn es vermittelst Leibbinden geschieht. Warme Bäder sind niemals zuträglich für solche Kranken; sie erschaffen und nehmen den Appetit noch mehr. Die anderen, die medicamentösen Hausmittel gegen die Diarrhoe sehe man stets nur mit Misstrauen an, denn schon oft hat ihre ungeschickte Verwendung Schaden gestiftet. Dann ist auch noch wohl zu erwägen, dass eine Diarrhoe unter Umständen sogar eine wohlthätige Entleerung schädlicher Stoffe sein kann und wenn sie nicht zu hartnäckig wird, durchaus nicht gleich im Beginne gestopft werden darf.

Als Anhang zu dieser Sammlung von Speisezetteln für Kranke folgen hier noch zwei für Gesunde eigenthümlicher Art:

16. Speisezettel für Wöchnerinnen. Die Hebammen finden in ihren Lehrbüchern genügende Anweisung über die Behandlung des Wochenbettes; es ist darin Alles zu lesen, was die Lagerung, die Bekleidung der Neuentbundenen, die Pflege der Brüste, die Einrichtung des Wochenzimmers anbelangt; nur über die Hauptsache, über die Diät der Wöchnerinnen, sind die Belehrungen in der Regel sehr dünn. Es dürfte desshalb diesem Buche wohl anstehen, wenn es auf dieses wichtige Thema näher eingeht, zumal da, namentlich auf dem Lande, wirklich noch recht verwickelte und zum Theil sehr nachtheilige Gebräuche regieren. So werden z. B. hierlands alle Wöchnerinnen regelmässig 9 Tage lang mit nichts Anderem gespeist als mit den „Kinsbetsuppen“ (armselige Wassersuppen!). Wenn gleich schon nach dem 3. Tage ein entschiedenes Verlangen nach etwas Besserem eintritt, wenn sich die Wöchnerin sonst ganz wohl fühlt, wenn sich sogar schon die grosse Ausgabe des Stillens bemerkbar macht, gleichviel: es müssen die 9 Tage bei den Wassersuppen ausgehalten sein, die Wöchnerin mag abgeschwächt werden wie sie will! Am 10. Tage wird dann, so zu sagen, mit dem Schlage der Uhr, auf einmal Alles umgemodelt, im Sprunge geht es von den magern Wassersuppen zu den kräftigsten Fleischspeisen über. Wer begreift nicht, dass zuerst das Aushungern, dann dieser rasche Uebergang Gefahren in sich schliessen? Wenn man auch zugibt, dass der neunte Tag den ungefähren Abschluss des Wochenbettes ausmacht, so richtet sich eben doch die Diät immer nur nach dem jeweiligen Befinden der Wöchnerin und, wenn sonst Alles regelmässig verläuft, wird etwa Folgendes der Speisezettel für das Wochenbett sein müssen:

Für die ersten 3 Tage genügen allerdings Wasser- und Rahmsuppen. Ueber die Aufbesserung in der Nahrung gibt der Appetit ganz richtigen Aufschluss; ein ganz ächtes Hungergefühl lässt nach Umlauf des 3. Tages sicherlich nicht mehr lange auf sich warten, namentlich bei einer Wöchnerin, welche die heiligste aller Mutterpflichten erfüllt, welche ihr Kind selbst stillt. Da genügen die Wassersuppen nicht mehr. Als Speisen, welche jetzt folgen müssen, sind vorab die Milchkohl- speisen und die Milchsuppen zu bezeichnen. Einige Tage später können dann die als Kindbettspeisen berühmten Hühnersuppen folgen, aber nur mit Einlagen aus dem Reiche der Cerealien. Besonders zu empfehlen sind: Tapioca-, Reis-, Röstbrod- und Knöpflesuppen. Noch ein Paar Tage und es müssen, wenigstens einmal im Tage (am besten Mittags), Kalbsbriesle, eingemachtes Kalbfleisch, Geflügel-, oder auch nur Kalbs-Braten auf den Speisezettel gesetzt werden. Als Beigaben zum Fleische eignen sich junge Hülsenfrüchte, Kartoffeln und die süßen Wurzelgemüse. Als unschädliche Naschereien sind allenfalls die Schalenfrüchte (Mandeln, Nüsse, Kastanien) zu bezeichnen. Zum Morgenessen ist, da es ja doch eine Frauensperson ohne Kaffee nicht lange aushalten kann, ein Aufgusskaffee, reichlich mit Milch und Zucker gemischt, zu wählen. Sonst wäre allerdings Cacao mit Milch zehnmal besser. Zum Nachtessen eignen sich die Eiermehlspeisen (17. Cap.).

Ueber die Verwendung der Speisezusätze zu den Speisen für Wöchnerinnen bleibt zu bemerken, dass mit allen Würzen sparsam zu verfahren ist, da diese der Muttermilch Eigenschaften verleihen, welche dem kindlichen Magen übel bekommen.

Das beste Getränk für stillende Frauen ist ein gut gehohrenes malzreiches Bier, z. B. das Münchener Exportbier, aber, wohlverstanden, nicht in Münchener Quantitäten!

Gewisse Vorkommnisse gebieten gewisse Abänderungen von diesem allgemeinen Speisezettel für Wöchnerinnen. So erheischt z. B. die Stuhlverstopfung, mit welcher die meisten Neuentbundenen in den ersten Tagen des Wochenbetts geplagt sind, nach Umlauf des 3. Tages eine gelinde eröffnende Diät. Wenigstens einmal im Tage, am besten zum Mittagessen, gebe man gutgekochte zarte Gemüse oder süsse Obst- muse zu mildem Saucenfleische. Diese Diät fördert auch die Entleerung des Urins, welche bei Neuentbundenen in den ersten Tagen bekanntlich ebenfalls etwas schwer von Statten geht. Da Beides, die Trägheit im Stuhl und die Beschwerden beim Uriniren, von der beim Geburtsacte vorgekommenen Quetschung der betreffenden Organe herrührt, so dürfen natürlich

nur milde Reizmittel in Anwendung kommen. Demnach ist die sonst allgemein gebräuchliche Verordnung von Senna-thee für's Eine und von Wachholderthee für's Andere verwerflich! Dagegen sind einfache Wasserclystiere für beide Fälle sehr empfehlenswerthe Unterstützungsmittel und die Hebammen könnten da viel Gutes stiften, wenn sie das, was man ihnen hierüber in der Schule so vielmal gesagt hat, mit mehr Energie durchsetzen wollten. Allein es gibt eben, namentlich auf dem Lande, noch immer Hebammen genug, welchen das Einschmuggeln einer Laxiermixture den Kamm höher treibt, als die Application eines Clysmas, die in Folge dessen ihre Clystierspritzen nur noch als nutzlosen Ballast des Requisitionkästchens betrachten.

17. Speisezettel für Neugeborene. Die Sterblichkeit der Kinder im ersten Lebensjahre ist in vielen Gegenden, namentlich auf dem Lande, ausserordentlich gross. Bei weitem in den meisten Fällen sind fehlerhafte Gebräuche in Betreff der Ernährung daran Schuld. Es haben sich desshalb viele Kinderfreunde die Aufgabe gestellt, bessere Anschauungen über diesen Punkt zu verbreiten. Auch dieses Buch möchte hiemit das Seinige hiezu beitragen:

Die beste Nahrung für ein neugeborenes Kind ist und bleibt die Milch der eigenen Mutter, und auch für diese hat das Stillen soviel Gutes, dass man jede Hebamme steinigen sollte, welche noch gegen dasselbe wirkt. Statistische Notizen haben gezeigt, dass von 100 Kindern, welche von der eigenen Mutter gestillt werden, 8 Procent, von den anderen dagegen 30 Procent sterben!

Für das Stillen gelten folgende Regeln: 1) Das Kind wird 6 Stunden nach der Geburt erstmals an die Brust gelegt. 2) In den ersten zwei Monaten wird dasselbe angelegt so oft und so lang es will, später alle 3 Stunden. 3) Die Mutter darf nie unmittelbar auf eine gehabte Gemüthsbewegung oder gleich nach einer Mahlzeit stillen. 4) Wenn eine Brust nicht ausreicht, wird auch die zweite gegeben und überhaupt mit beiden gleichmässig gestillt. 5) Die Brüste sind vor Stöss, Druck und Verkältung zu schützen. 6) Nach jedem Stillen sind die Brustwarzen mit frischem Wasser zu reinigen. 7) Selbst bei vollkommener Gesundheit soll eine Mutter nicht länger als zehn Monate stillen.

Schwächliche Mütter dürfen gar nicht stillen noch viel weniger solche, welche an Lungenschwindsucht, Skropheln, Syphilis leiden. Es können auch Fälle eintreten, welche die Fortsetzung des Stillens verbieten: Mit der Zeit wird die Frauenmilch reicher an Käse und ärmer an Zucker. Es kann dies in einem so hohen Grade kommen, dass das Kind die