

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Wie bekommt mein Kind feste Knochen und straffe Muskeln?

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

- an. Zorniges, ja wütendes Geschrei lernt die Mutter als Ausdruck schlechter Laune bald zu unterscheiden von schmerzlichem Geschrei, das auf eine körperliche Störung hinweist.

Die Entwicklung der Sprache erfolgt erst im zweiten Lebensjahr. Manche Kinder vermögen aber schon mit 11 bis 12 Monaten einfache Silben: Pa—pa, Ma—ma, nachzusprechen. Diesem Nachsprechen geht eine Zeit des Lallens voraus, wobei unverständliche, meist sehr behaglich klingende Tönchen vom Kinde geäußert werden, indem es sich in der Regel interessiert mit seinen Händchen oder Füßchen oder einem Spielzeug beschäftigt.

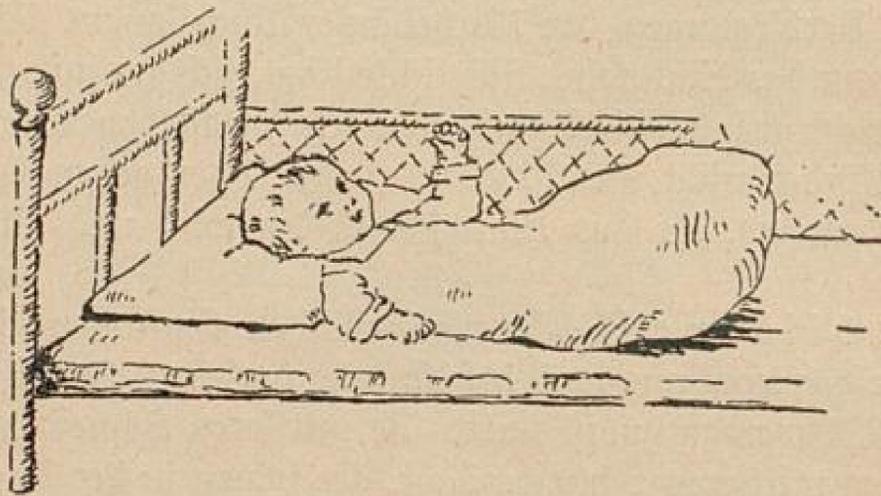


Abb. 10. Strampelsäckchen

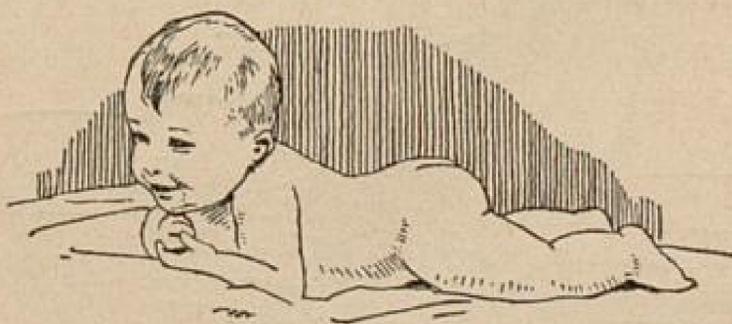
Die Pflege des Säuglings

Wie bekommt mein Kind feste Knochen und straffe Muskeln?

Dadurch, daß Du, liebe Mutter, Dein Kind zweckmäßig ernährst, frische Luft und Sonne ins Zimmer läßt und seinem kleinen Körper Bewegungsmöglichkeit genug gibst. Strampelfreiheit können wir auch dem Allerkleinsten gewähren; den kleinsten und schwächlichsten Kindern in einem weiten Strampelsäckchen im genügend warmen Zimmer (Abb. 10). Frische Luft ist auch für die Allerkleinsten wichtig. Im Winter geborene Kinder stellt man, sobald sie einige Wochen alt sind, in ein sonniges Zimmer bei offenem Fenster, eventuell mit Wärmefrug im Bettchen. Wo eine Terrasse oder ein geschützter Balkon zur Verfügung steht, ist es nicht nötig, die Kleinen auszuführen.

Sonnenbäder sind nicht ratsam, wohl aber *L u f t b ä d e r*, im Sommer im Freien, im Winter im Zimmer. Doch vermeide man, den kleinen Körper im Luftbad abzukühlen. Wenn die Luft nicht *s e h r* warm ist, lasse man das Kind in den ersten Monaten lieber im Strampelsäckchen seine Glieder nach Herzenslust bewegen.

Eine vorzügliche Übung zur Kräftigung ihres Körpers ist die Bauchlage, sobald die Kinder imstande sind, ihr Köpfchen zu heben. In den ersten Monaten sollen die Kinder aber nur ganz kurze Zeit in dieser Stellung verharren, später beginnen sie in dieser Lage mit Kriechübungen, die für die Erstarfung besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur außerordentlich wertvoll sind. *S ä u g l i n g s t u r n e n* in diesem Sinne sollte von jeder Mutter eifrig getrieben werden, nicht aber ein systematisches Säuglingsturnen. Dieses ist nur auf ärztliche Verordnung, etwa bei einem Kinde mit schlechter Knochen- oder Muskelentwicklung und nur von genügend vorgebildeten Ärzten oder Schwestern auszuführen, nicht von Personen, die vielleicht einigemal bei solch einem Turnen zugeesehen oder einige Handgriffe gezeigt bekommen haben. Das Säuglingsturnen setzt eine Kenntniss des Baues und der Funktionen des kindlichen Körpers voraus, die nur der haben kann, der diese Dinge genau erlernt hat. Ein kleines Kind turnt schon von selbst genügend mit seinem Körper, wenn Ihr ihm nur die Bewegungsmöglichkeit dazu verschafft.



Die Reinhaltung des Körpers

Solange sich ein Kind noch naß macht, sollte es täglich gebadet werden. Aber auch späterhin ist das *B a d* jeden Tag eine große Annehmlichkeit für das Kind, auch geht seine Reinigung im Bad leichter und gründlicher vonstatten als beim Waschen. Mit Rücksicht auf den Haushalt ist das Baden am Morgen üblich; gegen eine andere Badezeit ist aber nichts einzuwenden, nur darf das Kind nicht mit vollem Magen gebadet werden. Auch darf, wenigstens in der kälteren Jahreszeit, der Säugling erst zwei bis drei Stunden nach dem Bad in die frische Luft gebracht werden.