

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

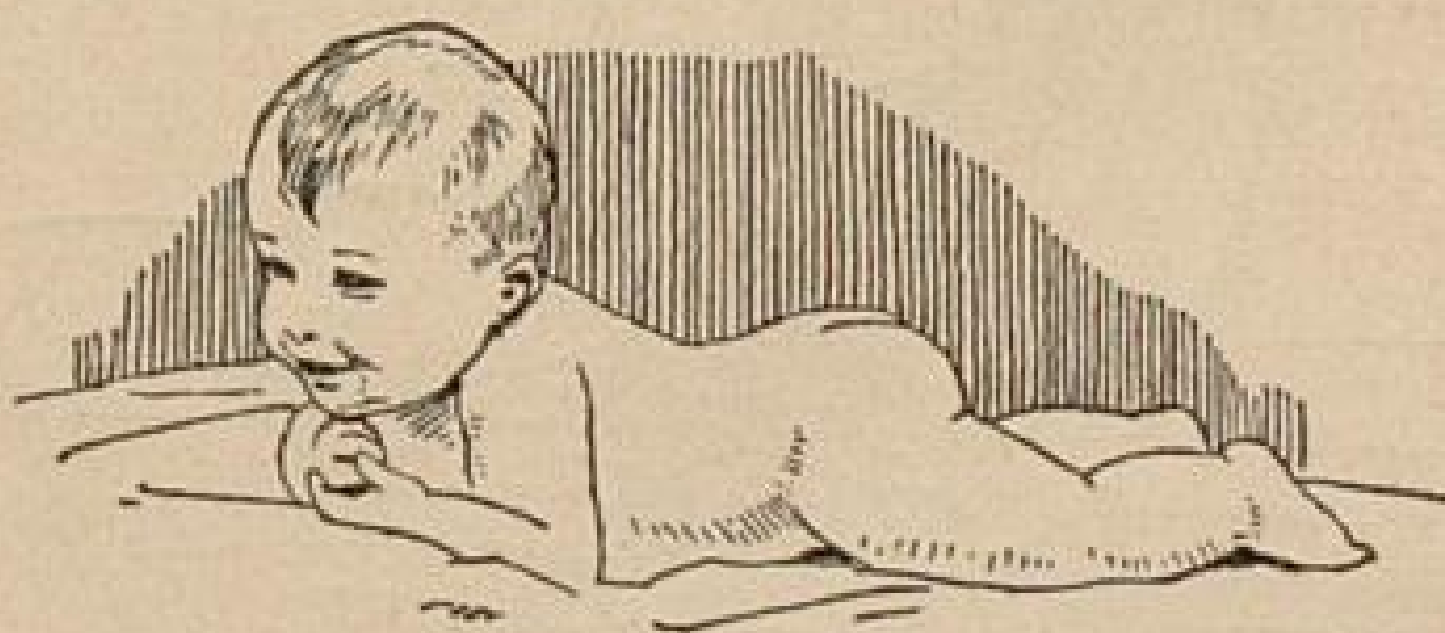
Mannheim, [ca. 1915]

Die Reinhaltung des Körpers

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

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.

Der Raum, in dem das Kind gebadet wird, sei warm; vor Durchzug muß es bewahrt werden. In der kühleren Jahreszeit ist es nötig, daß für ein noch sehr kleines Kind das Bettchen und auch die Kleidung, in die das Kind nach dem Bad kommt, angewärmt wird. Erst wenn alles vorbereitet und alles zum Bad Nötige zur Stelle ist, bringt man das Kind ins Wasser.

Das Bad soll körperwarm sein, also 35 Grad Celsius = 28 Grad Reaumur haben. Man messe die Wärme mit einem Badethermometer und verlasse sich nicht auf das Fühlen mit Hand oder Ellenbogen. Kühlere Bäder sind nur im heißen Sommer und nur für etwas ältere Säuglinge zulässig. Abhärtung im Bad ist für unsere Säuglinge noch nicht anzuraten, da den Kindern dadurch zuviel Wärme entzogen wird. Eher kann man das Kind lau abwaschen, danach tüchtig abfrottieren. Auch hier ist aber kaltes Wasser unangebracht.

Das Bad soll nur kurz dauern. In 3 bis 5 Minuten kann man den kleinen Körper genügend gereinigt haben. Zuerst wäscht man den behaarten Kopf und spült das Wasser nach hinten ab. Das Gesicht wird nicht im Badewasser gewaschen. Mit demselben Waschlappchen wäscht man Brust, Rücken und Arme. Mit einem zweiten Waschlappen den Unterkörper des Kindes.



Abb. 11a. Das Halten des Kindes im Bad

Man achte auf die Hautfalten, besonders in der Lendenbeuge, unter den Armen und am Hals, wo sich, vor allem bei dicken Kindern, leicht Schweiß und Hauttalg ansammeln und, wenn sie nicht sorgfältig entfernt werden, Wundsein bewirken. Schwämme sind unzweckmäßig, weil sie nicht so gut gereinigt werden können wie die Waschlappen.

Wichtig ist das richtige Halten des Kindes im Bade. Das Köpfchen

muß auf Eurem linken Unterarm ruhen, dazu faßt man mit der linken Hand unter die linke Achselhöhle des Kindes (Abb. 11 a). Ist der Oberkörper gereinigt, so wird das Kind zum Waschen des Unterkörpers im Bad umgedreht (Abb. 11 b). Dabei darf das Kind aber ja kein Wasser schlucken. Wer diesen Handgriff nicht versteht, kann auch das Umdrehen unterlassen und den Unterkörper unter dem Wasser reinigen.

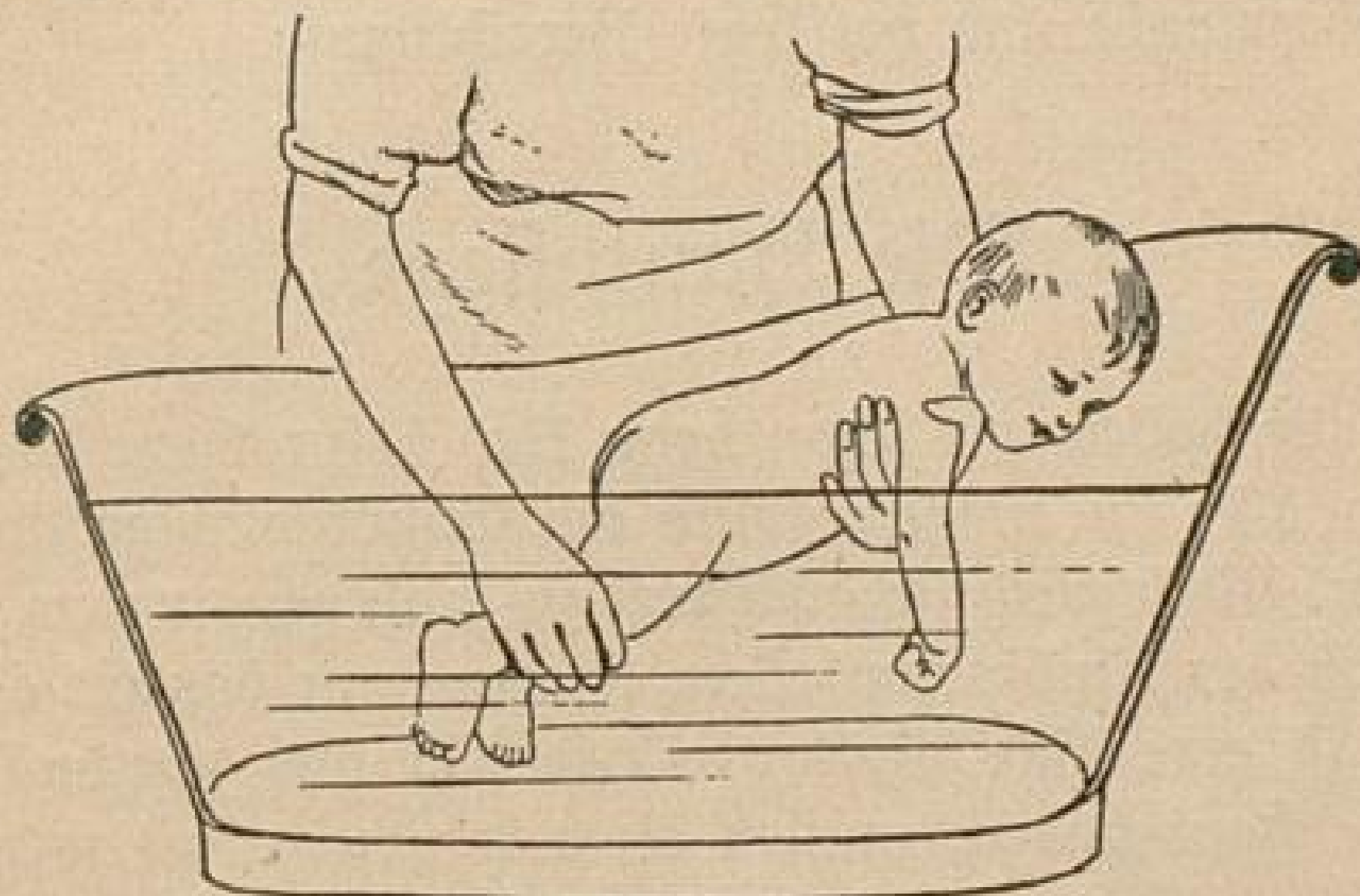


Abb. 11b. Das Halten des Kindes im Bad

Am **B a d e t u c h** bezeichnet man sich, welcher Teil zum Abtrocknen des Oberkörpers zu benutzen ist; man steckt sich dann das Badetuch so in den Gürtel der Schürze oder legt es entsprechend auf den Tisch, daß das Tuch jedesmal in der gleichen Weise um das Kind geschlagen wird.

Nach dem Abreiben des Körpers wird das **G e s i c h t** mit reinem Wasser und mit einem eigenen Waschläppchen gewaschen. Zum Reinigen der Augen, der Nase und der Ohren eignen sich gedrehte Watteflocken am besten, die man mit reinem Wasser aus einem besonderen Schälchen feucht macht. Damit tupft man die Augen, die Nasen- und Ohröffnungen aus und tupft mit einem trockenen Wattebäuschchen nach. Mit Wattebäuschchen, die auf Streichhölzer gedreht sind, verletzt man leicht die zarte Schleimhaut der Nase und Ohren. Der Mund des Kindes wird nicht gereinigt; entdeckt man einen weißlichen Belag auf der Schleimhaut und Zunge, so gehe man zum Arzt.

Sind kleine Schüppchen auf der **K o p f h a u t** des Kindes vorhanden, so wird sie mit etwas Olivenöl eingerieben (Butter nicht verwenden!), um diese Schuppen aufweichen zu lassen, sonst entwickelt sich leicht eine Ansammlung von Schuppen, der Kopfgrind.

Gesäß und Geschlechtsorgane werden aus einer Streubüchse gepudert. Man nimmt dazu einen der gebräuchlichen Kinder **p u d e r** (Nasenol, Lenizet usw.). Billiger ist Talcum. Nicht zu verwenden sind Mehle.

Ist das Kind nach dem Bad wieder angezogen und ins Bettchen gelegt, dann schaue man sich auch die *Singer Nägel* an, sie müssen ebenso wie die Fußnägel geschnitten werden, damit sie nicht zu lang sind und das Kind, wenn es sich mit den Fingerchen in den Mund oder im Gesicht herumfährt, verlegen. Manche Frauen glauben, man dürfe kleinen Kindern die Nägel nicht schneiden, weil das böse Folgen für das Kind haben könnte. Diese Meinung ist nur Aberglaube und hat keine Berechtigung.

Die Hautpflege

Das Wichtigste haben wir schon beim Bad besprochen. Bei Kindern, die zu *Wundsein* neigen, sollte die Gummieinlage im Wickel fortgelassen werden. Meist wird sie auch viel zu groß genommen, sie sollte nicht den ganzen Leib des Kindes umfassen, sondern nur das Gesäß umschließen. Bei Wundsein ist eine dicke Moltoneinlage sehr viel zweckmäßiger. Kinder, die eine wunde Haut haben, müssen öfter trocken gelegt werden als solche mit gesunder Haut; keinesfalls dürfen sie in einer mit Stuhl beschmutzten Windel längere Zeit liegen.

Für die Windeln wählen wir besonders weichen, porösen Stoff, Mull oder altes Linnen. Nach der Beschmutzung reinige man die wunde Haut am besten mit etwas Öl, nicht mit Wasser. Kleine Mädchen müssen stets von vorn nach hinten abgewischt werden, um keinen Schmutz in die Harnröhrenöffnung zu bringen. Ist mit den einfachen Maßnahmen des Puderns und Verwendung einer Paste, etwa Zinkpaste, keine Besserung des Wundseins erzielt worden, so frage man den Arzt. Ausgedehntes Wundsein macht die Kinder unruhig und verdrießlich, da die wunde Haut schmerzt. Dadurch werden auch Appetit und Schlaf beeinträchtigt.

Der *Reinigung der Windeln* sollte Beachtung geschenkt werden. Sie müssen ausgekocht werden, um den scharfen, zersekten Urin vollständig daraus zu entfernen. Sehr zweckmäßig werden sie mit Lux-Seifenflocken gewaschen, die völlig reine, milde Seife enthalten. Nasse Windeln sollten nicht im Kinderzimmer getrocknet werden.

Für Kinder mit empfindlicher Haut kann es angebracht sein, sie frühzeitig an das *Abhalten* zu gewöhnen. Man halte das Kind am besten über einen Eimer mit warmem Wasser zu einer Zeit ab, wo eine Entleerung zu erwarten ist, also etwa 20 Minuten nach einer Mahlzeit. Manche Kinder lernen oft schnell, ihr Bedürfnis willkürlich in dieser Lage zu verrichten; bei anderen ist große Geduld von seiten der Mutter nötig, bis das Kind erfaßt hat, was von ihm verlangt wird.