

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die körperliche Entwicklung

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

ihrem Kind so viel guten Samen zu säen, es so ganz nach ihrem Sinne zu leiten, wie in dieser Zeit. Wenn sie guten Samen säen will, so muß sie schlechten fernzuhalten trachten, denn die kindliche Seele ist aufgeschlossen wie ein frisch gepflügtes Erdreich. Ein schlechter Samen, ein Unkraut, schlägt Wurzeln, wächst empor und breitet sich aus. So wirkt auch ein schlechtes Beispiel, ein böses Wort vergiftend auf die kindliche Seele, und die Eindrücke der ersten Jugendzeit verwischen sich oft nie wieder im Leben.

Unser vorliegendes Heft gliedert sich in zwei Teile. Der erste behandelt die körperliche Pflege des Kleinkindes und schließt sich unmittelbar an das erste Heft an. Der zweite Teil, die geistige Entwicklung und die Erziehung des Säuglings und des Kleinkindes, kann nur einzelne Gebiete streifen, denn um eine ganze Erziehungslehre dieser Jahre zu bringen, müßten wir ein Buch schreiben. Und letzten Endes müßten wir uns auch dann sagen: die Erziehung unserer Kinder lernt sich nicht aus Büchern. Eine Mutter mit gesundem Sinn und Verstand, die das Herz auf dem richtigen Fleck hat, wird auch ihre Kinder gut erziehen, wenn sie mit dem Vater der Kinder ihnen stets ein gutes Beispiel vorlebt. Was wir mit diesem Heft bezwecken, ist, hie und da einen Ratschlag zu geben, ein Trostwort für einen Augenblick des Verzagens in der Erziehung, oder vielleicht auch einmal eine Mahnung, in gewissen erzieherischen Fragen vorsichtig zu Werke zu gehen. So wird auch dieses Heft seinen Zweck nicht verfehlen, wenn es gerade hinsichtlich der Erziehung manche Fragen bei unseren Leserinnen anregt, mit denen sie sich dann in stillen Stunden selbständig weiter beschäftigen mögen.

## Die körperliche Pflege des Kleinkindes.

### Die körperliche Entwicklung.

**L**änge und Gewicht. Beim Säugling war uns der verhältnismäßig große Kopf aufgefallen, auch der Leib des Kindes im ersten Lebensjahr ist ziemlich groß, wogegen Beinchen und Armchen kurz und stämmig erscheinen. In den kommenden Jahren ändert sich dieses Bild. Es wachsen besonders ausgiebig die Arme und Beine; die Größe des Kopfes, der im ersten Jahre  $\frac{1}{4}$  der ganzen Körperlänge betrug, zeigt im sechsten Jahre nur noch  $\frac{1}{6}$  des Längenmaßes (beim Erwachsenen nimmt der Kopf  $\frac{1}{8}$  der Gesamtlänge des Körpers ein).

## Durchschnittliche Körpermaße in den ersten sechs Lebensjahren (Nach Cammerer)

Lebensjahr	Knaben		Mädchen	
	Körpergewicht in kg	Körperlänge in cm	Körpergewicht in kg	Körperlänge in cm
Geburt	3,2	50	3,0	49
1.	10,2	75	9,7	74
2.	12,7	85	12,2	84
3.	14,7	93	14,7	92
4.	16,5	99	15,7	98
5.	18,0	104	17,0	103
6.	20,5	109	19,0	107

Diese Tabelle gibt Durchschnittszahlen, wir finden größere Kinder und schwerere, aber auch kleinere und leichtere, ohne daß diese nun krank zu sein brauchen oder für die Eltern Anlaß zu besonderer Besorgnis geben müßten. Die Vererbung spielt hier eine große Rolle. Es gibt nicht nur Familien, deren Mitgliedern geringe Körpergröße oder eine besondere Länge eigentümlich ist, sondern auch Familien, in denen Magerkeit oder das Gegenteil, eine gewisse Fettleibigkeit, vorherrschen. Endlich aber kommt es auch vor, daß Erwachsene, die ganz normale Körperformen haben, als Kinder lange klein geblieben sind oder auch „erschreckend mager“ waren und erst



So schaut man mit 1½ Jahren in die Welt

spät gewachsen oder voller geworden sind. Bei ihren Kindern ist dann häufig Aehnliches zu erwarten. Dies alles ist zu bedenken, damit die Eltern sich nicht unnötige Sorgen machen.

Die Kinder nehmen im Laufe der Jahre nicht gleichmäßig an Gewicht zu, ebensowenig wie an Länge. Im allgemeinen vermehren die Kinder in der kälteren Jahreszeit mehr ihr Gewicht, wogegen im Sommer das Längenwachstum größere Fortschritte zu machen pflegt. Das hängt mit dem Einfluß des Klimas und der Art der Beschäftigung, vor allem aber auch wohl mit der kräftigeren Einwirkung der Sonnenstrahlung im Sommer zusammen.

Während der Säugling und auch noch das Kind im zweiten und dritten Lebensjahr ein mollig weiches, fettreiches kleines Körperchen zeigt, ändert sich dies in den folgenden Jahren, die wir als die „Periode der ersten Streckung“ bezeichnen; sie reicht etwa vom vierten bis siebten Lebensjahr. Der Körper wird schlanker und sehniger, bei manchen Kindern ausgesprochen mager, sodaß man die Rippen zählen kann. Dies führt manche Eltern zum Arzt, etwas Krankhaftes braucht aber dabei nicht vorzuliegen.

Die Fontanellen schließen sich in den ersten Monaten des zweiten Lebensjahres. Das Milchzahngewächs ist bis zum Ende des zweiten Jahres vollkommen durchgebrochen.

### Schema des Zahndurchbruchs beim Milchzahngewächs.

(Nach Trumpp)

V	III	IV	II	II	II	II	IV	III	V
V	III	IV	III	I	I	III	IV	III	V

- I = die mittleren unteren Schneidezähne zwischen dem 6. und 9. Monat.
- II = die oberen Schneidezähne zwischen dem 8. und 10. Monat.
- III = die seitlichen unteren Schneidezähne und die ersten Backzähne zwischen dem 12. und 15. Monat.
- IV = die Eckzähne (Augenzähne) zwischen dem 18. und 24. Monat.
- V = die zweiten Backzähne zwischen dem 20. und 30. Monat.

Die Reihenfolge, in der die Zähne kommen, entspricht nicht immer ganz diesem Schema, auch hier spielen erbliche Einflüsse eine große Rolle. Das Ausfallen der Milchzähne und das Erscheinen des bleibenden Gebisses beginnt etwa im 6. Lebensjahr.

Die Knochen gewinnen in diesem Alter eine immer zunehmende Festigkeit. Wo dies nicht der Fall ist, wo sich die Knochen bei der stärkeren Inanspruchnahme verbiegen, da liegt die englische Krankheit oder Rachitis vor, die sich gerade an den Beinen und der Wirbelsäule oft in diesem Alter überhaupt erst bemerkbar macht.



Zwei fröhliche Gesellen, die sich so recht wohl fühlen

### Die Ernährung des Kleinkindes.

Wir hatten im ersten Heft einen Speisezettel für das Kind am Ende des ersten Lebensjahres aufgestellt. Im zweiten Jahr ändert sich die Nahrung kaum. In der Auswahl der Gemüse brauchen wir uns keine so große Beschränkung mehr aufzuerlegen. Das Zweijährige ist schon Rosenkohl, Mangold und Rüben, dem Drei- und Vierjährigen geben wir unbesorgt auch Sauerkraut und Rotkraut.

Mit der Milch wollen wir nicht zu freigebig sein. Will das Zweijährige auch noch seinen „Schoppen“ zum zweiten Frühstück haben, so ist es doch ganz unnötig, ihm Vollmilch zu geben. Eine Milchverdünnung ist auch in diesem Alter zweckmäßig, denn die Milch enthält wenig Mineralsalze und ist daher als Nahrung für die Kinder dieses Alters weniger geeignet. Auch

K  
sollen größere Flüssigkeitsmengen vermieden und das Kind immer mehr an feste Nahrung gewöhnt werden.

Schon beim ersten Frühstück sollen die Kinder ein Stück Brot mit Aufstrich essen, sonst gewöhnt man sie leicht daran, zu diesem Frühstück nichts essen zu wollen, und diese Untugend wird dann in die Schuljahre übernommen. Den Drei- und Vierjährigen kann man um 10 Uhr auch schon an Stelle der Milch etwas Obst mit Brot geben, und zwar brauchen sie durchaus nicht mit Weißbrot gefüttert zu werden. Bei normaler Verdauung vertragen auch schon jüngere Kinder Grau- und Schwarzbrot gut und die kleinen Zähne wollen etwas zu kauen und zu beißen haben.

Wenn eine Mutter für ihr Kind Butter kaufen kann, so ist diese Ausgabe gewiß keine unnötige. In beschränkteren Verhältnissen kann aber gern Margarine genommen werden. Für gesunde Kinder ist auch ein Marmeladenbrot genügend, sehr zweckmäßig ist ferner als Brotaufstrich der Quark (weißer Käse). Das Obst soll, gut abgerieben, den Kindern mit der Schale gegeben werden. Die Nährstoffe, die sich unter der Schale befinden, werden beim Schälen entfernt und damit kostbare Bausteine für den Körper verschwendet.

Das Drei- und Vierjährige nimmt schon am gemeinsamen Mittagessen teil und ist von allem, was es gibt. Fleisch braucht es nicht täglich zu bekommen, doch gewöhne man die Kinder wohl daran, ab und zu etwas Fleisch, auch Fisch zu essen, da man sonst leicht die Gewohnheit bei ihnen großzieht, Fleisch und Fisch zu verweigern, was später, wenn man nicht Vegetarier aus seinen Kindern machen will, zu Schwierigkeiten führen kann. Scharfe, gewürzte und stark gesalzene Speisen sollen Kindern nicht gegeben werden; wo also in einem Haushalt mit viel Pfeffer und Salz gekocht wird, muß für die Kinder eine mildere Zubereitung gewählt werden. Kindern wollen wir leere Fleischbrühsuppen, die für den Erwachsenen appetitanregend sein können, nicht geben, da sie keinen Nährwert enthalten, nur den Magen füllen und Appetit beim gesunden Kind in diesem Alter vorausgesetzt wird. Nahrhaft sind dicke Suppen, etwa aus Kartoffeln, auch aus Graupen und aus Hülsenfrüchten, die man sehr weich und lange kocht (Kochfiste), dann aber nicht durchzupressen braucht, da auch hier mit Entfernung der Schalen viel Nährwert vergeudet würde.

Im allgemeinen essen unsere Kinder gern Süßes, und diesem Wunsche dürfen wir in gewissen Grenzen nachgeben, da die Zuckerstoffe unserem Körper den nötigen Fettvorrat liefern. Süße Speisen und Puddings sind eine für die Kinder sehr angenehme und beliebte Bereicherung und Abwechslung im Speisezettel, vor allem auch als Abendmahlzeit. Obst und Kompott enthalten ebenfalls viel Zuckerstoffe. Gelegentlich ein Stückchen Schokolade oder Kuchen wollen wir auch nicht verbieten. Wir geben nur den Rat, solche Leckereien

nur selten zu geben, das Kind nicht an sie zu gewöhnen und ferner sie nur am Ende der Mahlzeiten, nicht aber in den Zeiten zwischen zwei Mahlzeiten zu reichen, um den Kindern nicht den Appetit für die eigentlichen Essensstunden zu verderben. Auch abends im Bett (als „Bettmümpfeli“) den Kindern nach dem Zähneputzen noch ein Keks oder ein Stückchen Schokolade zuzustecken, ist unangebracht, weil die Speisereste im Munde sich zersetzen und die Zähne angreifen, sodaß schnell schadhafte Zähne entstehen. Man sollte auch nicht Kinder mit Süßigkeiten belohnen oder sie durch den Entzug bestrafen, den Leckereien wird sonst eine viel zu große Wichtigkeit im Leben der Kinder eingeräumt und so zieht man leicht eine gewisse Naschhaftigkeit groß.

Bei Tisch gebe man den Kindern nicht zu viel zu trinken, etwas Wasser nach Tisch ist erlaubt. Alkoholhaltige Getränke sollen Kinder keinesfalls bekommen. Auch ist es unzweckmäßig, ihnen den Alkoholgenuß als etwas besonders Schönes und Begehrenswertes hinzustellen. „Wenn Du groß bist, darfst Du auch soviel Wein trinken, wie der Vater.“ Damit wird eine Begehrlichkeit nach diesem Genuße im Kinde erweckt, die ihm später, wenn es erwachsen ist, nicht zum Segen gereicht.

Lange Gespräche über das Essen werden besser nicht vor den Kindern geführt, ganz besonders aber sollten Erörterungen darüber, was das Kind essen soll, unterlassen werden. Wenn ein Kind eine Speise verweigert, weil es sie nicht mag, so verlange man wenigstens, daß es den guten Willen zeigt, etwas davon zu genießen. Setzt man seinen Willen allzu energisch durch und befiehlt gleich das Aufessen einer größeren Portion, so kann es zum Erbrechen kommen, wozu Kinder sehr leicht neigen. Dadurch wird aber unter Umständen ein Ekelgefühl vor der betreffenden Speise beim Kind erweckt, was wir lieber vermeiden wollen. Uebrigens beruht das Verweigern einzelner Speisen bei Kindern manchmal auf Nachahmung, wenn ein Erwachsener die Speise abgelehnt oder sich dagegen ausgesprochen hat. Manche Kinder, vor allem in den ersten Kleinkinderjahren, lehnen überhaupt jede fremde Speise zuerst einmal unbedingt ab, bis man sie dazu bringt, sich zu überwinden und das fremde zu kosten.

Allzugroße Nachgiebigkeit beim Essen, eine Beschränkung auf das, „was es mag“, kann schädlich für den kleinen Körper sein, jedenfalls aber ist eine derartige Verwöhnung außerordentlich schädlich für die Charakter- und Willensbildung.

Es gibt aber auch neben den allzunachsichtigen Eltern strenge Naturen, die mit Nachdruck von den Kindern nicht nur verlangen, daß sie von allem essen, was auf den Tisch kommt, sondern ihnen auch eine bestimmte Menge vorschreiben, die vertilgt werden muß. Diese zwar gut gemeinte Maßnahme

K  
wirkt aber sehr häufig nachteilig, weil die Eltern leicht von dem Kinde zu viel verlangen und die schon vorhandene Egunlust durch Drohungen und Strafen nur noch verstärken. „Bei uns liegt immer die Rute auf dem Tisch“, sagte mir ein Vater, der sich schließlich doch bewogen fühlte, den Arzt aufzusuchen, da sein Töchterchen nicht essen wollte. Arme Kinder, die man mit Schlägen zwingen will, zu essen, wo doch den Kindern die Befriedigung der Essenslust und des Hungers Freude und Behagen verursachen sollte! Egunlust und Appetitlosigkeit kann auf körperlichen Störungen beruhen oder auch seelisch bedingt sein. Wir kommen darauf noch zurück.

Nicht damit zu verwechseln ist eine gewisse Kaufaulheit und Langsamkeit im Essen, die mehr auf Träumerei und Verspieltheit der Kinder zurückzuführen ist. Solche Kinder wälzen oft minutenlang einen Bissen im Munde, bis sie ihn verschlucken, oder sie spielen mit dem Essen, bauen auf dem Teller Kartoffelmusberge, Kanäle und Seen von Tunke. Das sind Untugenden, die man keinesfalls einreißen lassen sollte. Auch zu hastiges Essen, Hinunterschlingen großer ungekauter Bissen darf nicht geduldet werden, dazu neigen Kinder, die zappelig sind und sich zu nichts Zeit nehmen.

Nach dem Mittagschlaf bekommt das Kleinkind wieder seinen Schoppen, dazu Brot wie beim ersten Frühstück. Abends einen Milchbrei evtl. mit Marmelade, Obstsaft oder Kompott. An Stelle des Breies kann auch Suppe und Gemüse, ein Rest von Mittag, gegeben werden.

Man sieht manchmal, daß noch die größeren Kleinkinder, ja manchmal sogar noch jüngere Schulkinder ihre Milch aus der Flasche trinken. Die Kinder wollen sich nicht an die Tasse gewöhnen und die Mütter finden diese Art der Darreichung so außerordentlich bequem, meinen auch, die Kinder nehmen dann mehr von der „guten Milch“ als aus Tasse oder Becher. Einerseits halten wir es, wie gesagt, gar nicht einmal für gesundheitsfördernd, wenn die Kinder in diesem Alter sehr viel Milch trinken, ferner aber bedeutet diese Beibehaltung einer Gewohnheit aus der Säuglingszeit eine Verwöhnung, da dem Kinde gar nicht erst zugemutet wird, eine neue, ihm weniger bequeme Form der Nahrungsaufnahme zu erlernen. Solche Verwöhnung dient aber nicht dazu, selbständige, energische Charaktere zu entwickeln, wie wir sie im Leben brauchen.

Man spricht häufig davon, daß man einem mageren, blassen Kind eine kräftige Kost geben soll, damit es dicker wird und rote Backen bekommt. Wenn man unter „kräftiger Kost“ eine eiweißreiche Ernährung mit viel Fleisch und Eiern versteht, so ist von dieser Art der Kost nur abzuraten. Gibt man hingegen den Kleinkindern viel Gemüse und Obst, Brot und Fett, nicht zu viel Flüssigkeit und ist auch mit der Milch nicht zu freigebig, dann wird man am ersten das Kind richtig ernähren. Das Ziel unserer Ernährung ist

ja garnicht, daß die Kinder recht dick werden. Sehnige und muskulöse Kinder mit straffem, festem Fleisch sind viel widerstandsfähiger als die weit schlafferen, dicken Posaunenengelchen, die zwar das Entzücken vieler Großmütter und Tanten bilden, aber dem kundigen Auge des Arztes weit weniger gefallen. Die Blässe des Gesichts ist nicht immer ein Zeichen beginnender Krankheit, auch hier können erbliche Einflüsse, eine besondere Beschaffenheit der Haut vorliegen. Wo Eltern im Zweifel sind, tun sie am besten, einen in der Kinderheilkunde erfahrenen Arzt zu Rate zu ziehen.



In Luft und Sonne

### Körperpflege und Abhärtung.

Hat man den Säugling noch täglich gebadet, so wird beim Kleinkind bald nur noch einmal in der Woche, nach unserer Sitte am Samstag, eine Generalreinigung durch ein Bad vorgenommen und täglich nur durch Waschungen der kleine Körper gesäubert. Wo nicht Rücksicht auf die Unkosten genommen werden muß, würden wir ein öfteres Baden vorziehen, da das Kind dadurch weit mehr erfrischt wird und das Bad ihm auch in der Regel viel Freude und Behagen verursacht.

k

In diesem Alter kann man schon durch kühlere Bäder und Abwaschungen eine Abhärtung des Körpers versuchen. Kleinkinder vom dritten Jahr an, manche auch schon früher, begleiten gern die Erwachsenen ins Schwimmbad und planschen vergnügt im Wasser. Kinder dieses Alters dürfen aber nur kurz im kühlen Wasser bleiben, das ihnen sonst zu viel Wärme entzieht.

Zur Abhärtung ist auch jetzt vor allem das Luftbad geeignet, im Sommer am besten im Freien auf einem baumbestandenen Grasplatz, auf dem sich die Kinder womöglich in Gesellschaft Gleichaltriger im Lufthemdchen oder ganz unbekleidet tummeln können. Einige systematische gymnastische Übungen, wie sie von unseren Gymnastiklehrerinnen in den verschiedenen Systemen für Kinder dieses Alters ausgedacht wurden, sind sehr angebracht zur Erzielung einer guten Haltung und zur Kräftigung bestimmter Muskelgruppen. Doch achte man mehr auf gymnastische als auf tänzerische Übungen; letztere haben wohl ästhetischen Wert, aber weniger Nutzen für die gesundheitliche Ausbildung des kindlichen Körpers. Turnen und Gymnastikübungen sollte bei den Kleinen nur kurze Zeit dauern, jedenfalls nicht so lange, bis die Kinder Ermüdung zeigen. Der Zeitpunkt, zu dem aufgehört werden muß, liegt viel früher, wenn den Kindern selbst die Ermüdung noch nicht zum Bewußtsein gekommen ist. Auch sollten Turnen und gymnastische Spiele, bei denen die Kinder oft recht unbändig und wild sind, nicht abends vor dem Schlafengehen vorgenommen werden, wo die Kinder an sich schon ermüdet sind, oder wo die Anregung der körperlichen Betätigung das natürliche Schlafbedürfnis in ihnen betäuben könnte.

Wichtig für die Verdauung wie für das allgemeine Wohlbefinden unserer Kinder ist eine richtige Mund- und Zahnpflege. Man hört häufig von Eltern, daß man die Milchzähne der Kinder nicht zu putzen brauche, da sie ja doch ausfallen. Dieser Gedanke ist irrig. Schlechte und faule Milchzähne können als Sitz von schädlichen Bakterien ein Krankheitsherd für den Körper werden, sie erzeugen einen schlechten Geschmack im Mund und dadurch nicht selten Appetitlosigkeit. Mit schlechten Zähnen kann man auch nicht gut beißen und kauen und „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Man putze daher die Zähne der Kinder etwa vom Ende des zweiten Jahres ab mit einem Läppchen oder einer weichen Zahnbürste. Bald lernt das Kind auch die Zähne selbst zu bürsten. An das Gurgeln und Mundspülen soll man die Kinder zeitig gewöhnen, damit sie in Krankheitsfällen darin schon geübt sind. Mindestens morgens und abends, möglichst auch nach dem Mittagessen sollten die Zähne gepußt und der Mund gespült werden.

Viele Süßigkeiten greifen die Zähne an und erzeugen leicht Zahnfäulnis, ganz besonders bei Kindern, die von Haus aus weiche Zähne haben. In manchen Fällen ist die Ursache der Weichheit der Zähne die englische Krank-

heit oder Rachitis. Man tut gut, mit solchen Kindern ein- bis zweimal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen, um kleine Schäden zeitig ausbessern zu lassen, damit nicht nachher größere und schmerzhaftere Behandlungen nötig werden.

Schlechte Stellung der Zähne ist sehr oft auf dauerndes Lutschen der Kinder über das Säuglingsalter hinaus zurückzuführen. Um diesen Kindern das Lutschen abzugewöhnen, kann man sie nachts Handschuhe tragen lassen, die man bei ganz unverbesserlichen Lutschern mit Essig tränkt und vor dem Anziehen trocknen läßt.



Vorstehende Zähne im Oberkiefer, eine Folge des dauernden Lutschens

Eine weitere Untugend der Kinder, die noch ins Schulalter übernommen werden kann, ist das Nägelbeissen, das man auch in dieser Weise abgewöhnen kann.

Auch das Spielen mit den Geschlechtsorganen, das zur Onanie führen kann, muß dem Kinde abgewöhnt werden. Doch sollte man nicht durch strenge Bestrafung oder bei etwas größeren Kindern durch die Schilderung schwerer Krankheiten, die dadurch eintreten könnten, glauben, eine Besserung erwarten zu dürfen. Auch das Anbinden der Hände führt meist nicht zum Ziel, da man dies ja am Tage nicht dauernd durchführen kann. Am besten hilft vielleicht eine warme Leibpackung beim Schlafengehen, wodurch der Schlaf meist früher kommt und diese Teile verdeckt sind. Am Tage ist ablenkende Beschäftigung wohl die beste Medizin. Auch bespreche man sich, wenn ein Erfolg

nicht eintritt, mit einem Arzt, da gelegentlich keine „Anart“ vorliegt, sondern durch zu enge Vorhaut beim Knaben, durch Reizungen, die von Madenwürmern hervorgerufen werden, bei kleinen Mädchen, ein triebhaftes Berühren dieser Teile hervorgerufen wird.

Gewöhnung an Reinlichkeit ist in diesen Jahren sehr wichtig. So wie man es als Kind gelernt hat, so verfährt man gewöhnlich noch im Alter. Der Spruch:

Nach dem Stuhlgang, vor dem Essen  
Händewaschen nicht vergessen!

sollte in jeder Kinderstube beherzigt werden.



Deutsche Lichtbildges. o. V.-Berlin

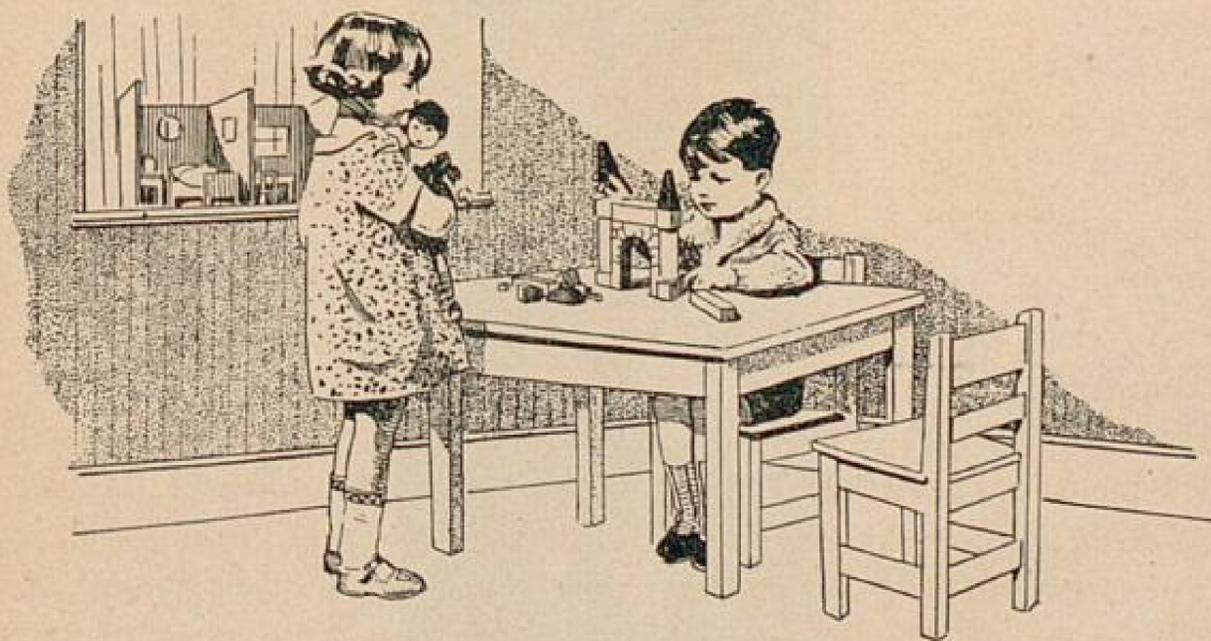
Hände und Nägel werden gründlich gesäubert

Kleine Kinder verrichten ihren Stuhlgang noch in einen Topf. Man lasse die Kinder nicht zu lange darauf sitzen, da sich sonst leicht ein Mastdarmvorfall einstellt. Darum sollten die Kinder nicht, solange sie „thronen“, mit Spielzeug abgelenkt werden, sondern ihre Verrichtung schnell besorgen. Töpfe mit Urin oder gar Stuhlgang lasse man niemals in der Kinderstube stehen. Man gewöhne schon das Kleinkind möglichst, seinen Stuhlgang zu einer bestimmten Tageszeit, am besten morgens, zu verrichten. Die Unsitte vieler Kinder, ihren Stuhlgang zurückzuhalten, weil sie sich nicht Zeit dazu nehmen, führt leicht zu Darmträgheit mit all den unangenehmen Folgen der Ver-

stopfung. Ebenso ist für die rechtzeitige Urinentleerung der Kinder dieses Alters Sorge zu tragen. Kinder, die sich „verspielen“, bekommen leicht nasse Höschen und im Anschluß daran, können sich durch Erkältung Blasenkatarrhe einstellen.

Zur Pflege der Reinlichkeit gehört es, daß die Kinder ihr Bedürfnis ansagen und selbst nach dem Topf verlangen. Die Unsitte, die kleinen Kinder in Stühlchen zu setzen, in denen ein Topf eingebaut ist, ist zwar für Mütter wie Kinder recht bequem; sie hindert aber die Kinder, sich zu melden, ganz abgesehen davon, daß das stundenlange Sitzen in diesen Stühlchen gesundheitsschädigend wirken kann. Auch nachts muß das Kleinkind gewöhnt werden, zur bestimmten Zeit sein Bedürfnis zu erledigen und womöglich bald die ganze Nacht durchzuhalten. Man gebe daher den Kindern abends nicht zu viel zu trinken, damit sie eher trocken bleiben.

Bei der täglichen Reinigung des Kindes hat eine Mutter die beste Gelegenheit, auf Veränderungen des kleinen Körpers zu achten, etwaige Verbiegungen der Wirbelsäule oder der Beine oder Plattfußbildung zu erkennen, die als Ausdruck der englischen Krankheit sich gerade im frühen Kleinkindesalter leicht einstellen. Wenn rechtzeitig etwas dagegen geschieht, so hat man die beste Gewähr einer schnellen und gründlichen Heilung. Darum lasse sich eine Mutter diese Beobachtung des Kinderkörpers nicht entgehen und überlasse die Körperpflege ihres Kindes nicht fremden Leuten. Die Krankheiten im Kindesalter werden wir in Heft 4 besprechen.



## Die Kleidung des Kleinkindes.

Die Kleidung soll vor zu starker Wärmeabgabe schützen. Sie soll aber gerade beim Kind den Körper nicht einengen und die Haut in ihrer Eigenschaft als Atemungs- und Ausdünstungsorgan nicht behindern. Abgehärtete Kinder kann man auch im Winter in leichterer Kleidung herumlaufen lassen, ohne daß sie frieren. Doch ist die Sitte, kleine Kinder im kalten Winter in Wadenstrümpfchen ins Freie zu bringen, zu verwerfen. Hat man eine warme Wohnung, so kann das Kind zu Hause Socken tragen und muß dann für die Straße Ueberstrümpfe oder Gamaschen anziehen. Genaue Vorschriften darüber zu geben, wie die Kleinkinder anzuziehen sind, ist unmöglich. Eine Verzärtelung durch zu warme Kleidung ist ebenso ungeeignet wie die zu leichte Kleidung, in die eine selbst abgehärtete Mutter ihre Kleinen gern steckt. Die Kleidung sei bequem und ohne überflüssigen Zierrat. Zum Spielen eignen sich besonders gut Spielhöschen für die kleinen Mädchen ebenso wie für die Knaben. Unterröckchen und Spitzenhöschen, „schöne

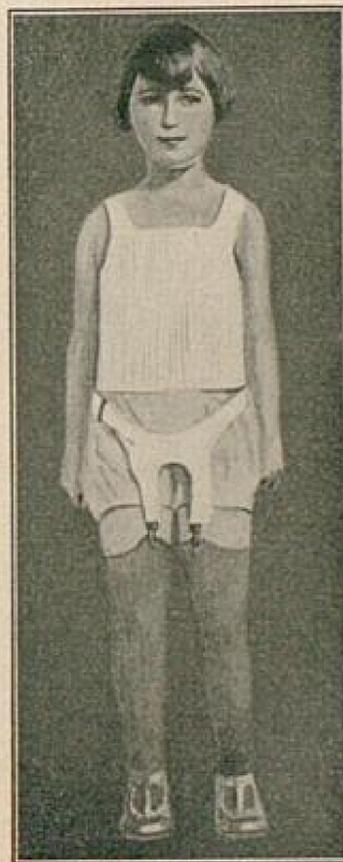


Im Spielanzug

Kleider“, die man nicht schmutzig machen darf, sind heutzutage bei vernünftigen Müttern Gott sei Dank ein überwundener Standpunkt und sollten für immer aus unseren Kinderstuben verbannt bleiben.



So sollen die Strumpfbänder nicht angeknüpft werden



Richtige Befestigung der Strumpfbänder am Strumpfbandgürtel

Bei der Unterkleidung ist darauf zu achten, daß die Wäschestücke nicht den Leib einengen. Für Mädchen wie Knaben sind Hemdhosen sehr praktisch. Darüber ziehen Mädchen eine Schlupfhose, die aber besser an einem Leibchen anzuknöpfen ist, als durch ein Gummiband gehalten wird.

Geeignet ist Schuhwerk, das vorn breit ist, mit breitem und nicht zu hohem Absatz. Bei Plattfußneigung ist ein Stiefel zweckmäßig. Sandalen und weiche Hausschuhe sind in diesem Fall schädlich. Auch die Strümpfe sollen der Fußform angepaßt sein. Runde Strumpfbänder unter dem Knie sind zu vermeiden, da sie die Blutbewegung hindern; aber auch das Anknöpfen seitlich am Körper, sodaß die Strumpfbänder über die Außenseite der Oberschenkel herablaufen, ist zu widerraten, denn dadurch kann bei schwachem Knochenbau K-Stellung der Beine erzeugt werden. Am besten werden die Strumpfbänder am Strumpfbandgürtel befestigt ohne Zug vom Schultergürtel über die Brust, wie es das Bild oben rechts zeigt.

## Der Schlaf des Kleinkindes.

**F**ür den Säugling gilt, daß er den Hauptteil des Tages verschlafen soll. Auch noch mit einem Jahr braucht ein Kind 14 bis 15 Stunden Schlaf und im späteren Kleinkindesalter sollte ein Kind mindestens 12 Stunden schlafen. Daß die Stunden vor Mitternacht die Stunden des tiefsten Schlafes sind, ist bekannt. Daher lasse man die Kinder früh zu Bett gehen. Ein Kind von fünf Jahren soll im Winter um 7, im Sommer um 8 Uhr im Bett liegen. Der Nachmittagschlaf ist für Kleinkinder noch nötig. Besonders für sehr unruhige, lebhaftere Kinder. Statt nach Tisch kann man sie auch vor Tisch schlafen lassen, möglichst bei offenem Fenster.

Für ein gesundes Kind ist es durchaus nicht angebracht, zum Einschlafen das Zimmer vollkommen abzudunkeln, ein Nachtlicht brennen zu lassen oder jegliches Geräusch fernzuhalten. Gewöhnt man die Kinder daran, so bleiben ihnen solche Gewohnheiten womöglich zeitlebens.

Es kommt allerdings vor, daß Kinder schwer einschlafen und auch der tiefe ruhige Schlaf sich nicht recht einstellen will. Diese Kinder sind auch oft unruhig im Schlaf, sprechen oder schreien, ohne vollkommen wach zu werden. Manche Kinder schlafen nur ein, wenn die Eltern im Nebenzimmer sind oder gar wenn die Mutter am Bett sitzt, da sie sich allein im Zimmer fürchten. Solche Einschlafgewohnheiten der Kinder beruhen häufig auf Verwöhnung, sie ihnen abzugewöhnen, gelingt oft schwer, manchmal erst dadurch, daß man die Kinder eine Zeitlang in andere Umgebung gibt, wo solche Nachgiebigkeit nicht in Frage kommt. Bei Schlafstörungen und Einschlafschwierigkeiten können aber auch krankhafte Störungen vorliegen, die ein ärztliches Eingreifen erfordern.

Im allgemeinen werden solche Kinder als nervös bezeichnet, doch sind häufig nur ungünstige Lebensgewohnheiten schuld an dieser „Nervosität“, die verschwindet, wenn sich die Gewohnheiten ändern. Die Unsitte, aufregende Gespräche mit den Kindern oder doch in ihrer Gegenwart zu führen, auch die Anwesenheit der Kinder bei Streit und Zank der Erwachsenen wirkt sehr häufig ungünstig auf das Seelenleben des Kindes und kann zu Angst- und Aufregungszuständen führen. Phantastische und gruselige Erzählungen und Märchen, die ein Kind mit weniger lebhafter Auffassung nicht weiter berühren, können bei einem stark und tief empfindenden Kind ebenfalls solche Zustände herbeiführen. Man sei also in Gegenwart der Kinder vorsichtig mit seinen Worten und wähle mit Bedacht aus, was man ihnen erzählt.