

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die junge Mutter

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

Die junge Mutter.

Nachdem wir über die Entwicklungsjahre des Mädchens hinausgeschaut haben in eine mögliche Zukunft, wollen wir uns nun der Pflege der Frau zuwenden, die in Schwangerschaft und Wochenbett sich kräftig und gesund erhalten will, um die Last und die Freude der Mutterschaft und des Familiensegens voll auf sich nehmen zu können.

Zeichen der Schwangerschaft.

Das erste Zeichen für die junge Frau, daß eine Schwangerschaft eingetreten, ist das Wegbleiben der monatlichen Blutung. Wenn sie vorher regelmäßig stattfand, so zeigt ihr Ausbleiben schon mit einer gewissen Sicherheit die Empfängnis an. Trat die Periode nicht in gleichmäßigen Zwischenzeiten auf, so kann man in den ersten Wochen noch zu keiner sicheren Feststellung einer Schwangerschaft kommen. Aber auch wenn sie besteht, kann die Blutung noch ein- bis zweimal, wenn auch abgeschwächt, wiederkehren.

Man berechnet den Eintritt der Geburt, indem man vom Datum der letzten Periode an 7 Tage zuzählt und 3 Monate abzählt. Hat z. B. die letzte Periode am 8. Juli stattgefunden, so wird die Geburt am $8. + 7. = 15. \text{ Juli} - 3 \text{ Monate} = 15. \text{ April}$ eintreten. Allerdings darf man sich nie genau auf diese Berechnung verlassen. Die Empfängnis kann sofort nach der letzten Periode, sie kann aber auch unmittelbar vor der ersten ausbleibenden stattgefunden haben. Danach wird sich der Zeitpunkt der Geburt um etwa 3 Wochen verschieben. Ferner kommt es vor, daß eine Schwangerschaft nicht voll ausgetragen oder daß sie etwas übertragen wird. Doch ist die obige Berechnung im allgemeinen zutreffend. Ein weiteres Zeichen, das allerdings erst nach längerem Bestehen der Schwangerschaft sich zeigt, ist die Vergrößerung des Leibesumfangs, bedingt durch die Größenzunahme des Fruchthalters, der Gebärmutter. Diese liegt tief im weiblichen Becken verborgen, steigt durch das Wachsen der Frucht in die Höhe und nähert sich im 6. Monat der Nabelhöhe. Bis in den 9. Monat steigt sie weiter aufwärts, über den Rippenbogen hinweg; im 10. Monat aber tritt der Kopf des Kindes tiefer und damit findet eine Senkung statt, zugleich aber eine Zunahme des Leibes in die Breite. Vom 5. Monat der Schwangerschaft ab beobachtet die werdende Mutter Kindsbewegungen. Sie sind als mehr oder weniger kräftige Stöße der Beine des Kindes an die Wandung des

mütterlichen Gehäuses zu spüren. Endlich finden wir als Zeichen der Schwangerschaft allerhand andere Veränderungen am weiblichen Körper. Die Brustwarzen färben sich dunkler, die Brüste selbst werden größer und praller, gegen Ende der Schwangerschaft läßt sich etwas zähe, gelbliche Flüssigkeit auspressen. Im Gesicht der werdenden Mutter entstehen manchmal gelbliche Flecken, die nach der Geburt verschwinden. Manche Frauen leiden, wenigstens in den ersten Monaten, häufig an starker Uebelkeit, vor allem morgens. Bei manchen treten Gelüste nach ganz bestimmten Speisen auf. Durch den Druck des Kindeskörpers auf die Blutgefäße entstehen an Oberschenkeln und Waden häufig Krampfadern. Bei manchen Frauen wird auch das Nervensystem durch eine Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogen, z. B. können sie in dieser Zeit an Verstimmungen leiden, die ihnen selbst unverständlich sind. Alle diese Zustände und manche andere, hier nicht erwähnte verschwinden aber meist schon während der Schwangerschaft wieder, über die Geburt hinaus halten sie nicht an.

Pflege des Körpers während der Schwangerschaft.

Die Lebensweise einer werdenden Mutter braucht sich nicht wesentlich zu ändern, nur vermeide sie alle Ueberanstrengungen auf körperlichem wie auf geistigem Gebiet. Je gesünder und natürlicher sie lebt, um so besser wird das für das Kind sein, das sie trägt. Frische Luft und Bewegung im freien tun ihrem Körper wohl, daher sind Spaziergänge, die sie nicht zu sehr ermüden, empfehlenswert. Dagegen sind körperliche Bewegungen, die Erschütterungen des Leibes hervorrufen, wie z. B. Reiten und Radfahren zu vermeiden, wenn die junge Frau nicht Gefahr laufen will, daß ihre Schwangerschaft mit einer vorzeitigen Ablösung der Frucht aus der Gebärmutter endet. Auch Fahrten auf holperigen Wegen oder längere Fahrten in der Eisenbahn und im Auto können für die Frucht gefährlich werden. Es gibt Frauen, bei denen es sehr leicht zur Ablösung der Frucht kommt, zur Fehlgeburt, und andere, bei denen selbst schwere Erschütterungen des Körpers keinen Einfluß auf das wachsende Kind ausüben. Im ersteren Fall muß der Arzt zu der größten Vorsicht raten, ja eine solche Frau kann unter Umständen gezwungen sein, wenn sie ein lebendes ausgetragenes Kind zur Welt bringen will, womöglich einen großen Teil der Schwangerschaft liegend zu verbringen, um jede Möglichkeit einer vorzeitigen Abstoßung zu vermeiden. Sie hüte sich auch vor starkem Pressen nach dem Unterleib, z. B. vor dem Heben schwerer Gegenstände, und sorge für weichen Stuhl-

gang. Der Geschlechtsverkehr soll bei allen Frauen zumindest in den letzten 6 Wochen der Schwangerschaft ganz unterbleiben.

Frauen, die im Erwerbsleben stehen, werden oft in der Schwangerschaft durch den Einfluß der Arbeit auf ihren Körper geschädigt. Zahlreiche Unterleibserkrankungen von Frauen müssen auf diese Einflüsse zurückgeführt werden. Wenn auch durch behördliche Maßnahmen viele Verbesserungen besonders in der Industriearbeit der Frauen getroffen worden sind, so darf man sich doch nicht verhehlen, daß trotzdem noch viel gesunde Frauenkraft unter diesen mißlichen Verhältnissen leidet und damit auch der kommenden Generation Schaden erwächst.

Neben der Ermüdung sind auch Erkältungen möglichst zu verhüten. Bei Frauen, die zu Fehlgeburten neigen, können schwere Hustenstöße schon die Frucht im Mutterleibe gefährden. Erkältungen der Unterleibsorgane führen bei schwangeren Frauen leicht zu Blasen- und daran anschließend zu Nierenentzündungen.

Stopfende und blähende Speisen wie z. B. Reis, Kakao, Heidelbeerkompott oder Kohllarten, auch stark gewürzte Speisen sowie alle Rauschgetränke sind zu vermeiden. Das lästige morgendliche Erbrechen fordert den Rat eines Arztes.

Manche Frauen haben auch in dieser Zeit eigentümlich wechselnde Gelüste nach bestimmten Speisen oder Heißhunger zu ungewohnten Zeiten, etwa nachts, oder Widerwillen gegen Nahrungsmittel, die sie früher sehr gern gegessen haben. Durch alle diese Erscheinungen soll eine junge Frau sich nicht mutlos und verzagt machen lassen, sie weiß ja, daß sie alle bald von selbst wieder verschwinden und daß sie nichts Krankhaftes sind. Wenn keine für den Körper schädlichen Wünsche in bezug auf die Ernährung auftreten, kann man ihnen wohl nachgeben. Doch etwas Selbstbeherrschung auch gegenüber den häufig wechselnden Stimmungen dieser Zeit sollte die hoffende Frau schon aufbringen, sie wird dadurch sich selbst und ihrer Umgebung diese Monate erleichtern.

Besondere Sorgfalt wende sie, wie wir schon im ersten Heft erwähnten, der Pflege der Brust und besonders der Warzen zu, um diese für das spätere Stillgeschäft gut vorzubereiten. Tägliche Waschungen mit kaltem Wasser härten die Haut ab. Ueberhaupt sind Baden und Ganzwaschungen nicht nur erlaubt, sondern durchaus nötig, nur soll dazu weder zu heißes, noch zu kaltes Wasser genommen werden. Die Warzen werden täglich mit Franzbranntwein abgewaschen und darnach mit etwas Lanolin eingefettet. Ihre zarte Haut wird dadurch gekräftigt und zugleich geschmeidig erhalten.

Wenn der Leibesumfang gegen die zweite Hälfte der Schwangerschaft an Größe zunimmt, sollte der Unterleib durch eine elastische Binde oder einen

elastischen Gürtel gestützt werden. Doch darf dieser keinesfalls den Leib einengen und drücken. Bemerkt die Schwangere, daß ihre Beine oder Füße anschwellen oder Krampfadern sich zeigen, so hole sie ärztlichen Rat ein. Strumpfbänder dürfen keinesfalls um das Bein getragen werden. Sie sind auch sonst ungesund, weil sie den Blutabfluß vom Bein nach dem Herzen hindern, in dieser Zeit aber, in der das Blut sich überhaupt leicht in den unteren Gliedmaßen staut, sind sie besonders schädlich.

Ebenso wie der Körper der Frau in der Zeit der Schwangerschaft einer erhöhten Pflege bedarf und alles vermieden werden muß, was der jungen Frau und damit auch ihrem Kindchen schaden könnte, soll auch das Seelenleben der Schwangeren möglichst geschont werden. Aufregungen, Kummer und Sorgen sollten ihr fern bleiben. Ein verständiger und besorgter Ehemann, der seine Frau lieb hat, stellt seine eigenen Wünsche und Ansprüche in dieser Zeit zurück und nimmt auf seine Frau jede gebotene Rücksicht, um ihren Gemütszustand gleichmäßig heiter zu erhalten. Uebertriebene, allzu betonte Rücksichtnahme allerdings kann der gesunden Schwangeren ebenso lästig fallen wie Rücksichtslosigkeit und ein Außerachtlassen ihrer größeren Erregbarkeit und schwankenden Gemütslage.

Nervöse Beschwerden stellen sich bei ihr nicht selten ein, gelegentlich Kopfschmerzen, Herzklopfen oder Zahnreizen. Zahnerkrankungen, die bei manchen Schwangeren auftreten, die zum Weichwerden der Zähne und Neigung zur Zahnfäulnis führen, bedürfen der zahnärztlichen Behandlung. Ein gleichmäßiger, ruhiger, durch keine körperlichen wie seelischen Erschütterungen getrübt Verlauf der Schwangerschaft gibt die beste Gewähr für eine gesunde Entwicklung der Leibesfrucht.

Plötzlicher heftiger Schreck und Aufregungen können unter Umständen ebenso zur Fehlgeburt führen wie etwa auf körperlichem Gebiet ein Sturz der jungen Frau. Dagegen beruht das sogenannten „Versehen“ in der Schwangerschaft nicht auf wirklichen Tatsachen. Alles, was darüber erzählt wird, etwa daß Mütter, die während der Schwangerschaft einen Brand erleben, Kinder mit einem Feuermal zur Welt bringen, beruht auf falschen Schlußfolgerungen. Es werden so viele Kinder mit Feuermälern geboren, deren Mütter keinen Brand erlebt haben, darüber wundert sich niemand. Wird aber einmal ein Kind mit einem solchen Mal nach einem Brand geboren, so sind die Menschen nur zu gern bereit, die Ursache in diesem Ereignis zu sehen. Das gehört aber durchaus ins Gebiet der Ammenmärchen, die einer ernsten Kritik nicht standhalten können.

Die erste Geburt spielt selbstverständlich im Leben der Frau eine besonders große Rolle. Sie sieht ihr auch unter normalen Verhältnissen meist mit einem aus Freude und Bangen gemischten Gefühl entgegen. Später,

wenn sie schon einmal ein Kind geboren hat und alles gut abgelaufen ist, fühlt sie sich schon viel sicherer dem kommenden Ereignis gegenüber. In der That ist die erste Geburt bei den meisten Frauen auch die schmerzreichste, weil die Geburtswege noch verhältnismäßig eng sind. Daher ist der jugendfrische Körper durch seine Muskelkraft wie durch die Elastizität seiner Gewebe am besten imstand, den Kindeskörper auszutreiben, ohne daß die mütterlichen Gewebe verletzt werden. Die beanspruchten Organe bilden sich auch gerade bei noch jungen Frauen leichter und besser zurück als bei älteren. Allerdings sollen Mütter auch nicht allzu jung sein. Ganz abgesehen davon, daß eine Frau doch seelisch schon eine gewisse Reife haben muß, um den Anforderungen des Ehelebens wie vor allem der Kinderaufzucht gewachsen zu sein, sollte sie auch körperlich genügend ausgereift sein. Das beste Alter für die erste Schwangerschaft ist Anfang bis Mitte der zwanziger Jahre, ein Alter, in dem der gesunde weibliche Mensch schon auf der Höhe seiner Kraft und Leistungsfähigkeit steht und körperlich wie seelisch die Entwicklungsjahre abgestreift hat.

Im 10. Monat der Schwangerschaft ist die Geburt zu erwarten. Einige Wochen vorher möge die junge Frau einen Arzt aufsuchen, um feststellen zu lassen, ob bei ihr alles in Ordnung ist. In vielen Familien wird sehr lebhaft erwogen, ob die Geburt zu Hause stattfinden oder ob die junge Frau eine Klinik aufsuchen soll. In ungünstigeren Wohnverhältnissen, wo wenig Pflege und Wartung der jungen Mutter und dem Neugeborenen gewidmet werden kann, hat die Entbindung in einer Anstalt viel für sich. Auch ist die junge Frau damit allen häuslichen Sorgen entzogen, ganz besonders dort, wo schon Kinder da sind, die die unbedingt nötige Ruhe der Umgebung gefährden. Unter günstigen Bedingungen bleibt es schließlich Geschmackssache, ob man dies wichtige Ereignis lieber daheim erlebt oder in einer Klinik. Bequemer ist ohne Zweifel das Letztere, schon deshalb, weil alle Vorbereitungen für Entbindung und Wochenbett wegfallen und sachverständige Hilfe und Aufsicht stets zur Stelle ist.

Vorbereitungen zur Geburt.

Hat man sich entschlossen, die Entbindung zu Hause stattfinden zu lassen, so treffe man zeitig alle Vorbereitungen. Man lasse sich von der Hebamme, die man zu der Geburt zuziehen will, aufschreiben, welche Anschaffungen zu machen sind, wieviel Betttücher, Unterlagen, Handtücher usw. benötigt werden, Waschschüsseln, Eimer, Irrigator, Bettchüssel, Wärmflaschen, die nötige Menge Watte, Gaze usw. müssen vorhanden sein, für

Feimtötende Flüssigkeit in genügender Menge soll vorgesorgt werden. Auch darf die Möglichkeit, schnell genügend heißes Wasser zu beschaffen, nicht fehlen.

Neben all den Gegenständen, die für die junge Mutter notwendig sind, müssen wir auch an all das denken, was das Neugeborene braucht. Wir verzichten hier auf eine genaue Schilderung und geben nur den Rat, eine



Solches Bücken ist weder schön noch gesund

eingehende Aufstellung zu machen und alles rechtzeitig zu besorgen, damit nicht im entscheidenden Augenblick etwas Notwendiges fehlt. Die Säuglingsausstattung beschaffe sich die junge Frau so frühzeitig, daß spätestens vier Wochen vor der erwarteten Geburt alles zum Empfang des neuen Weltbürgers bereit liegt. Wir verweisen auf unsere Ausführungen über die Kleidung des Säuglings in Heft I.

Alle Gegenstände, die mit der Entbundenen in Berührung kommen, müssen peinlich sauber gehalten werden, denn die größte Gefahr, der die junge Mutter ausgesetzt ist, ist die der Ansteckung mit schädlichen Keimen. Nach Loslösung der Leibesfrucht und des Mutterkuchens aus der Gebärmutter stellt diese eine große Wundfläche dar, in die aus den äußeren Geschlechtsteilen nur allzu leicht, wenn die notwendige Sauberkeit außer Acht gelassen wird, die kleinen Feinde des Menschengeschlechts, die Bakterien, eindringen können. In früheren Jahrhunderten, als man noch nichts von diesen kleinen schädlichen Lebewesen wußte, hat das durch sie verursachte Kindbettfieber unendlich vielen Frauen Gesundheit und Leben gekostet.

Auch das Zimmer muß in geeigneter Weise für die Geburt und das Wochenbett hergerichtet werden. Man wähle dazu ein möglichst ruhig gelegenes, luftiges und geräumiges Zimmer, das im Winter gut heizbar, im Sommer nicht zu heiß ist. Alles Ueberflüssige, vor allem Teppiche und Polstermöbel, werden daraus entfernt. Der Fußboden sei möglichst feucht aufwaschbar, am besten mit Limoleum belegt. Das Bett sollte so stehen, daß es von allen Seiten zugänglich ist, also mit dem Kopfende an der Wand. Ein zweites Bett, das aber nicht dicht angeschoben ist, oder ein Liegesofa zum Umbetten ist sehr angenehm. Auch für gute Beleuchtung sei Sorge getragen. Sind in dieser Weise alle Vorbereitungen rechtzeitig getroffen, so kann die junge Frau der Geburt mit aller Ruhe entgegensehen.

Häufig wird bei einer zu erwartenden normalen Geburt kein Arzt zugegen sein, vor allem dort, wo die Hebamme jederzeit schnell ärztliche Hilfe herbeirufen kann. Doch bedeutet die Anwesenheit eines erfahrenen Arztes für die junge Frau selbst wie für ihre Angehörigen eine große Beruhigung. (Wenn wir in unseren Heften von ärztlicher Hilfe sprechen, meinen wir selbstverständlich stets die Hilfe eines Arztes oder einer Ärztin.)

Die Geburt.

In der Bibel heißt es „Mit Schmerzen sollst Du Deine Kinder gebären!“ In der Tat werden die Geburtsschmerzen kaum einer Mutter erspart. Sie sind aber in der Regel schnell vergessen, wenn erst das Kindchen der jungen Mutter im Arm liegt. Schmerzlose Geburten, die man durch Einspritzungen betäubender Arzneimittel erreicht, können für sehr empfindliche Frauen mit besonders leicht erregbarem Nervensystem gelegentlich von Nutzen sein, ferner auch dort, wo die Geburt keinen regelmäßigen Verlauf nimmt oder sich über die normale Zeit hinauszieht.

Wie lang eine Geburt dauern wird, kann man von vornherein nie sagen, doch währt die erste in der Regel länger als später folgende. Sie dauert bei kräftigen, gut gebauten Frauen mit guter Muskelkraft kürzer als bei zarten und schwachen. Vor dem Beginn der Geburt treten meist die „Vorwehen“ auf, die aber wieder nachlassen können. Doch sollte bei den ersten Wehen die Hebamme gerufen werden, da manche Geburten schnell vor sich gehen, sogen. „Sturzgeburten“. Wer vom Land in eine Klinik in die Stadt gehen will, tut gut, nicht so lange zu zögern, obwohl es dann auch einmal zu einer unfreiwilligen Wartezeit kommen kann. Werden die Vorwehen häufiger und regelmäßiger, so ist dies ein Zeichen, daß die Geburt nun in Gang kommen wird. Kehren sie nach etwa einer Viertelstunde zurück und erneuern sich in dieser Weise immer wieder, so ist die Geburt in ihr Anfangsstadium eingetreten. Je heftiger die Wehen sind und je schneller sie aufeinander folgen, um so schneller wird die Geburt beendet sein. Während der Wehepause ist die Frau völlig schmerzlos. Durch die immer kräftiger einsetzenden Wehen wird die Frucht tiefer und tiefer nach unten gedrängt. Schließlich können die Eihäute, die das Kind wie ein Sack umgeben, dem Druck nicht mehr standhalten — „die Blase springt“ und es entleert sich das Fruchtwasser nach außen. Bleiben die Eihäute erhalten, so wird das Kind innerhalb dieses Sackes geboren. Man sagt, es komme „in der Glückshaube“ zur Welt, womit aber eine Anwartschaft auf besonderes Glück im Leben leider nicht gegeben ist.

Nach dem Blasensprung erfolgen die Wehen noch schneller als vorher, sie sind kräftiger, Preßwehen genannt, mit ihnen setzt die Austreibungsperiode ein. In der Regel liegt bei der Geburt der Kopf des Kindes vor, der nun weiter nach unten rückt. Ist erst der Kopf geboren, so findet der viel weichere und schmalere Rumpf des Kindes sehr viel leichter den Durchtritt durch den Geburtskanal.

Damit ist der schwerste Teil der Geburt überstanden. Während das Kind abgenabelt und gereinigt wird, hat die junge Mutter Zeit, sich auszuruhen und ihr Kleines zu betrachten, das mit dem ersten Atemzug und dem ersten Schrei nun sein eigenes Dasein als kleiner Mensch begonnen hat. Neu auftretende leichtere Wehen melden die Nachgeburt an, bei der die leeren Eihüllen und der Mutterkuchen zutage treten und damit den Geburtsakt vollenden.

Nach der Geburt wird die junge Mutter gereinigt und frisch bekleidet, doch ist dabei jede Gefahr einer Erkältung sorgsam zu verhüten. Nach der großen, oft viele Stunden dauernden Anstrengung, die mit starker Wärmeabgabe verbunden war, ist sie nun nicht nur sehr wärme-, sondern auch äußerst ruhebedürftig.

Das Wochenbett.

Jede Frau braucht nach der Geburt Schonung, damit sie sich ausreichend erholen kann und damit die Veränderungen ihres Körpers durch die Schwangerschaft sich in Ruhe zurückzubilden vermögen. Auch muß ihr Körper sich den neuen Anforderungen, die durch die Mutterschaft an ihn gestellt werden, das Stillgeschäft, anpassen.

Die Dauer dieser Schonung für die Fabrikarbeiterin ist in Deutschland gesetzlich geregelt und beträgt 6 Wochen nach der Entbindung. Während dieser Zeit erhält jede versicherte Frau außer dem einmaligen Entbindungsbeitrag Wochengeld in Höhe des Krankengeldes, das bis zu 10 Wochen gewährt wird. Die stillende Mutter erhält außerdem noch ein Stillgeld für die Dauer von 13 Wochen. Bedürftige Unversicherte können Wochenfürsorge aus öffentlichen Mitteln bekommen.

Bei normalem Ablauf der Geburt kann nach einem ausgiebigen Schlaf der jungen Wöchnerin das Neugeborene schon am ersten Tage zum erstenmal an die Brust angelegt werden. Wir verweisen hier auf unsere Ausführungen über das Stillen im ersten Heft.

Aus den Geburtswegen tritt der sogenannte „Wochenfluß“, der anfangs mehr, in den folgenden Tagen immer weniger mit Blut durchsetzt ist, zum Zeichen, daß die Gebärmutterwunde allmählich verheilt. Der Wochenfluß verschwindet in der dritten bis vierten Woche.

Um die Rückbildung der stark gedehnten Bauchwände zu ermöglichen und dem Leib Halt zu geben, legt man am besten unmittelbar nach der Geburt eine elastische Leibbinde an, die von der jungen Frau als angenehme Stütze empfunden wird. Man läßt heutzutage, um die Bauchmuskeln zu kräftigen und auch die Rückbildung der inneren Organe anzuregen, die junge Mutter nicht mehr so lange Zeit unbeweglich im Bett liegen, wie dies früher üblich war. Manche Ärzte lassen sie schon wenige Tage nach der Geburt aufstehen, außerdem werden sorgsam ausgewählte, bestimmte gymnastische Übungen vorgenommen, die sich in diesem Falle in der Praxis als nützlich erwiesen haben. Wird der Rückbildung der Bauchwand zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, so bleibt, vor allem wenn eine Frau mehrmals geboren hat, häufig ein sogenannter Hängebauch bestehen und es entwickeln sich krankhafte Zustände, die damit in Zusammenhang zu bringen sind: Magensenkung, Wanderniere, Wanderleber usw. Aber auch aus Schönheitsgründen sollte jede Frau große Sorgfalt auf diesen Punkt verwenden.

Sind Geburt und Wochenbett normal verlaufen, so wird in der Regel die junge Mutter nach 14 Tagen aus der Klinik entlassen. Allerdings ist sie

dann den Lasten der Haushaltsführung und vor allem grober Arbeit noch nicht gewachsen und bedarf dafür noch einer Hilfe.

Manche junge Frauen leiden an Stuhlträgheit, die unbedingt bekämpft werden muß, denn auch das Stillen kann dadurch beeinträchtigt werden. Die Periode bleibt bei stillenden Frauen meist länger aus als bei nicht stillenden.



Richtige Stellung beim Aufnehmen eines Gegenstandes vom Fußboden

Dadurch kann auch, wie schon früher erwähnt, die Möglichkeit einer neuen Schwangerschaft hinausgeschoben werden. Unregelmäßige Blutungen nach dem Wochenbett sollten jede junge Frau veranlassen, den Arzt aufzusuchen. Der Geschlechtsverkehr sollte nicht vor der sechsten bis achten Woche nach der Geburt aufgenommen werden.

Vielfach wird angenommen, daß durch das Stillen die Schönheit des weiblichen Körpers, insbesondere der Brüste, leiden müsse. Diese Befürchtung

ist jedoch unbegründet, wenigstens dann, wenn nicht durch viele zu schnell aufeinanderfolgende Kinder die Brüste allzu viel in Anspruch genommen werden.

Hygiene des weiblichen Lebens.

Da eine Geburt die Körperkräfte der Frau stark in Anspruch nimmt, so bedeuten viele schnell aufeinanderfolgende Geburten eine schwere Belastung für manche Frau. Allerdings bestehen hier sehr viele Unterschiede. Nachgewiesen ist, daß bei gesunden Frauen die Größe der Kinder häufig bis zur neunten Geburt zunimmt, sodaß also bis zu dieser Zahl die Natur gewissermaßen dem Kind ein Mehr an Kraft mitzugeben scheint. Voraussetzung dabei ist allerdings, daß die Geburten sich nicht zu schnell folgen. Da die normale Frau etwa 25 Jahre lang fortpflanzungsfähig ist, so könnte sie in diesem Zeitraum, auch wenn etwa 5 Jahre zwischen den einzelnen Geburten liegen, doch vielen Kindern ein gesundes Leben schenken. So war es auch bei uns in vergangenen Jahrhunderten Sitte. Heutzutage werden wohl wenig Elternpaare wirtschaftlich in der Lage sein, eine große Schaar von Kindern aufzuziehen. Und wo die Vermögensverhältnisse eine große Zahl von Nachkömmlingen gestatten, da sind oft andere Umstände die Ursache, daß nicht so viele Kinder gewollt werden.

Von der Amatur, die sich aus allen diesen Umständen für das Eheleben ergibt, haben wir schon eingangs gesprochen. Wenn man heute in Deutschland, genau wie schon lange in Frankreich, von einem Zweifindersystem sprechen kann — in unseren Großstädten kommen längst nicht durchschnittlich 2 Kinder auf jede Ehe — so ist diese Geburtenzahl nicht die von der Natur gegebene, sondern von den Menschen bewußt gewollte. Doch rächt sich diese bewußte Geburtenbeschränkung bei nicht gleichzeitig geübter Enthaltbarkeit oft genug. Es ist nicht so, daß ein Ehepaar, das zu Beginn der Ehe jahrelang die Empfängnis künstlich verhindert hat, nun noch ganz sicher erwarten kann, ein Kind zu bekommen, wenn ihnen der Zeitpunkt dafür passend erscheint. Sie werden vielmehr nicht ganz selten die jahrelang geübte Verhinderung mit einer dauernden Unfruchtbarkeit der Ehe zu bezahlen haben.

Die Ursache der Unfruchtbarkeit einer Ehe kann sowohl bei der Frau wie beim Mann liegen. Da in der Regel eine in die Ehe tretende Frau sich Kinder ersehnt, ist schon aus diesem Grunde ein Gesundheitszeugnis des Ehepartners erwünscht, damit nicht später Enttäuschungen und Kummer die Ehe überschatten.

Auch ist stets daran zu denken, daß nicht voll ausgeheilte Geschlechtskrankheiten beim Mann wie bei der Frau den anderen Teil außerordentlich stark durch Ansteckung gefährden, in gleicher Weise, wie schon früher erwähnt, auch die Gesundheit der Nachkommenschaft, falls überhaupt Kinder zur Welt kommen, beeinträchtigt werden kann. Während der Tripper (Gonorrhoe) zu schweren Entzündungen der Geschlechtsorgane, bei der Frau zu Eierstocks- und Eileiterveränderungen führen kann, die jede weitere Schwangerschaft ausschließen, wandern die Keime der Syphilis tiefer in den Körper des Befallenen hinein. Sie dringen bis ins Blut vor und können an jedem Körperteil des Erkrankten Erscheinungen hervorrufen. Diese Keime setzen sich auch in manchen Fällen im Rückenmark und im Gehirn fest, verursachen dann schwere Nervenleiden und Gehirnerkrankungen. Die schwerste dieser Erkrankungen ist im Volksmund unter dem Namen der Gehirnweichung bekannt. Die Geschlechtskrankheiten sind zwar heilbar, sie erfordern aber lange und gründliche Behandlung. Jedenfalls bedeutet es für den Mann wie für die Frau ein großes Unglück, eine solche Krankheit zu erwerben und man sollte sich dieser Möglichkeit niemals leichtsinnig aussetzen.

Wie bleibe ich gesund und schön?

Jeder Mensch mit gesunden Sinnen muß darnach streben, seinen Körper nicht nur gesund, frisch und leistungsfähig, sondern auch möglichst schön zu erhalten, vorausgesetzt, daß wir unter Schönheit eben jene natürliche Frische und Kraft verstehen, und nicht eine angemalte, mit Lippenstift und Puderbüchse hergerichtete Schauseite. Eine gewisse Eitelkeit, d. h. ein Aufsiehthalten steht der Frau durchaus an, wenn diese Eitelkeit in Grenzen bleibt, und wenn sie dazu dient, die natürlichen Vorzüge ihres Körpers sich bewußt zu erhalten. Das Gegenteil: Gleichgültigkeit in Bezug auf ihr Aussehen und Mangel an Sauberkeit wirkt bei der Frau noch mehr als beim Manne abstoßend und kann das Eheleben direkt in Gefahr bringen.

Das Schönheitsideal der Frau wechselt wie die Mode. Heutzutage ist die schlanke Linie Trumpf, die von allen Frauen verlangt, auszuweisen wie junge Mädchen von 16 Jahren oder wie Jünglinge. Da die Mode eine sehr strenge Herrscherin, ja Tyrannin ist, befließigen sich alle Frauen mehr oder minder, den Geboten der Mode zu folgen. So werden von