

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Das Wochenbett

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

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 Aerzte 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 Zweikindersystem 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.