



www.MinisterieVanPropaganda.org



DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM DRESDEN

ZENTRALINSTITUT FÜR MEDIZINISCHE AUFKLÄRUNG

Die Frau

Eine allgemeinverständliche Darstellung
für den Ausstellungsbesucher

Herausgegeben vom
Deutschen Hygiene-Museum Dresden



1952

Deutsches Hygiene-Museum Dresden
Zentralinstitut für medizinische Aufklärung

Inhaltsangabe

| | |
|--|----|
| I. Die Fortpflanzung | 4 |
| II. Die inneren Geschlechtsorgane der Frau | 5 |
| III. Die Fortpflanzungsvorgänge bei der Frau | 7 |
| IV. Die Entwicklung des Keimlings | 9 |
| V. Die Schwangerschaft | 11 |
| VI. Die Geburt | 14 |
| VII. Das Wochenbett | 18 |
| VIII. Säuglingspflege | 21 |
| IX. Die Ernährung des Säuglings | 25 |
| X. Krankheiten des Säuglings | 33 |
| XI. Soziale Fürsorge nach der Geburt | 33 |
| XII. Fehlgeburt, Schwangerschaftsunterbrechung, Unfruchtbarkeit | 34 |
| XIII. Ehe- und Sexualfragen | 35 |
| XIV. Drüsen mit innerer Sekretion | 36 |
| XV. Einige häufigere Krankheiten der Frau | 40 |
| XVI. Die Wechseljahre (Klimakterium) | 47 |
| XVII. Die Erwerbstätigkeit der Frau | 47 |
| Anhang: | |
| Gesetz über den Mutter- und Kinderschutz und die Rechte der Frau | |

Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck, auch auszugsweise, verboten
Copyright by Deutsches Hygiene-Museum Dresden
Druck: 22569 Schö VEB Landesdruckerei Sachsen, Dresden III-9-5 652 100
Veröffentlicht unter der Lizenz-Nr. 213-125/70/51 des Amtes für Literatur- und Verlagswesen
der Deutschen Demokratischen Republik

Aus der Fülle des in unserer Ausstellung „Die Frau“ gebotenen Anschauungsmaterials will diese kleine Broschüre in knapper, verständlicher Form das zusammenfassen und in einigen Punkten ergänzen, was für das Verständnis der Besonderheiten des Baues und der Funktionen des weiblichen Körpers von Bedeutung ist. Das Wesen der Fortpflanzung und die damit zusammenhängenden Fragen von Geschlechtsleben und Ehe sind nicht nur für die Frau, sondern auch für den Mann und für die Jugendlichen wichtig. Die heutige Stellung der Frau als gleichberechtigte Partnerin in der Gesellschaft und im Erwerbsleben sowie als Mutter gesunder Kinder läßt diese Ausstellung besonders aktuell erscheinen.

Erst die Kenntnis von der Beanspruchung des weiblichen Organismus schafft die Grundlagen für das volle Verständnis dafür, was zum Schutze der Frau während der Schwangerschaft, bei der Entbindung, im Wochenbett, im Berufsleben, im täglichen Leben und von ihr selbst, von ihrer Umgebung und von der Gemeinschaft beachtet werden muß. Daraus leiten sich die einen jeden Menschen angehenden Schlußfolgerungen ab, die für die körperliche und seelische Gesunderhaltung des in der Entwicklung befindlichen Mädchens, der geschlechtsreifen ledigen und verheirateten Frau so bedeutungsvoll sind. Und schließlich ergeben sich wertvolle Hinweise auf einige für das weibliche Geschlecht typische Erkrankungen und deren Verhütung, denen die ältere Frau in und nach den Wechseljahren ausgesetzt ist.

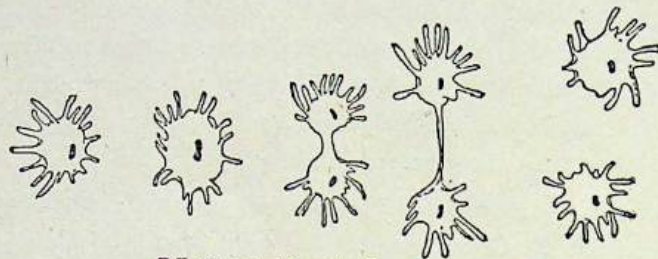
Weil alle diese Besonderheiten der Frau darauf beruhen, daß ihr Organismus für die Fortpflanzung vorgesehen ist, gleichgültig ob eine solche zustande kommt oder nicht, beginnt die Broschüre mit einer vergleichenden Darstellung der Fortpflanzung im Pflanzen- und Tierreich, an die sich nun leichter verständlich das Fortpflanzungsgeschehen beim Menschen anschließt.

I. Fortpflanzung

Bei allen Lebewesen, ob Tier oder Pflanze, ist die Vermehrung die Grundbedingung für die Erhaltung der Art. Man unterscheidet zwei Arten der Fortpflanzung:

Ungeschlechtliche Fortpflanzung

Die niederen Organismen vermehren sich im allgemeinen ungeschlechtlich. Dies geschieht entweder durch Teilung (Amöben, Bakterien), Knospung oder Sprossung (festsitzende Tiere, wie z. B. Schwämme, Korallen, Polypen), Sporen (niedere Pilze) oder durch Ableger oder Stecklinge.



Zellteilung bei der Amöbe

Geschlechtliche Fortpflanzung

Bei höheren und höchsten Organismen erfolgt die Fortpflanzung durch Vereinigung einer männlichen und einer weiblichen Geschlechtszelle. Dabei wird das Erbgut beider Zellen in dem neuen, selbständigen Gebilde, der befruchteten Eizelle, vereinigt.

Befruchtungsarten

Die Natur hat die mannigfachsten Wege gefunden, um bei der einzelnen Tier- und Pflanzenart diese Vereinigung (Befruchtung der weiblichen Eizelle) zustande zu bringen, z. B. die Bestäubung der Blütenpflanzen durch Insekten oder durch Wind, die Besamung der ins Wasser gelegten Eier durch Vorüberstreichen des Männchens bei Fischen oder das Hineinbringen der männlichen Samenzellen in den weiblichen Körper durch einen Paarungsakt, wie wir ihn bei vielen höher entwickelten Tieren und auch beim Menschen kennen.

Der Keimling

Der Keimling, so nennt man das durch Vereinigung von männlicher Samen- und weiblicher Eizelle entstandene neue Gebilde, wird vom Muttertier bei der Eiablage in die Lebensbedingungen gebracht, die seiner Entwicklung am zuträglichsten sind. Ihm ist vom Muttertier für

sein Wachstum eine bestimmte Nahrungsmenge im Ei mitgegeben. Daher werden die Eier um so größer, je mehr Nahrungsstoffe sie enthalten. Der Höhepunkt ist bei den Eiern der Reptilien und Vögel erreicht.

Bei den Säugetieren dagegen entwickelt sich der Keimling eine bestimmte Zeit lang innerhalb des mütterlichen Körpers. Ihm braucht also keine wesentliche Wachstumsnahrung mitgegeben zu werden. Das Ei ist bei den Säugetieren und beim Menschen so klein, daß es mit dem bloßen Auge nicht mehr sichtbar ist. Für diese besondere Art der Brutpflege besitzt der weibliche Körper ein Organ — die Gebärmutter.

II. Die inneren Geschlechtsorgane der Frau

Die Scheide

Die Scheide ist ein fingerlanger, dehnbarer, muskulöser Schlauch, dessen zarte, weiche Haut im Inneren zahlreiche ringförmig angeordnete Falten trägt. Nach dem Inneren zu erweitern sich die Scheidenwände bogenförmig zum Scheidengewölbe.

Die Gebärmutter

In das Scheidengewölbe ragt die Gebärmutter hinein — ein etwa hühnereigroßer, birnenförmiger, innen mit einer Schleimhaut ausgekleideter Hohlmuskel. An der Gebärmutter sind zwei Abschnitte — der Gebärmutterhals und der Gebärmutterkörper — deutlich zu unterscheiden.

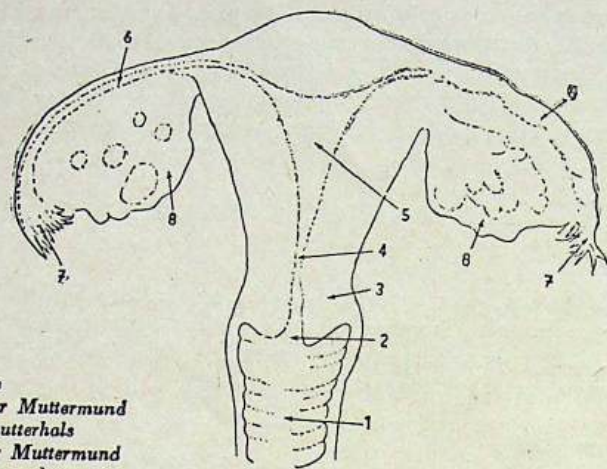
Der Gebärmutterhals

Ist ein etwa 3 cm langer und starkwandiger Muskelzylinder mit einem ganz engen Innenkanal, dem Gebärmutterhalskanal, dessen Ausgang nach der Scheide den äußeren Muttermund bildet. Die Schleimhaut des Halskanals sondert einen Schleim ab, der den äußeren Muttermund als Pfropfen abschließt und dadurch das Eindringen von Keimen in das Innere erschwert, aber für die männlichen Samenzellen kein Hindernis bedeutet. Nach oben zu verengt sich der Halskanal zum inneren Muttermund.

Der Gebärmutterkörper

Der innere Muttermund bildet den Übergang zum Gebärmutterkörper, der eine sehr umfangreiche und elastische Muskelwand besitzt. Das Zusammenziehen dieser Gebärmuttermuskulatur bei der Geburt verursacht die Wehen. Der dreizipflige Hohlraum (Spitze nach dem Gebärmutterhals) ist mit einer ganz besonders charakteristischen Schleimhaut ausgekleidet, in die das befruchtete Ei eingebettet wird. Er ist der Brutraum des Keimlings.

Die inneren Geschlechtsorgane der Frau



- 1 Scheide
- 2 Äußerer Muttermund
- 3 Gebärmutterhals
- 4 Innerer Muttermund
- 5 Gebärmutterkörper
- 6 Eileiter (Tuben)
- 7 Fransenrichter = Fimbrien
- 8 Eierstöcke

Die Eileiter (Tuben)

Von dem Gebärmuttergrund führen die beiden Eileiter — etwa 12 cm lange, dünne Schläuche — in die freie Bauchhöhle. Die vielfach gefaltete Schleimhaut ist mit einem Flimmerepithel (einem bürstenähnlichen Besatz) ausgestattet. Durch eine zweifach angeordnete Muskulatur (eine ringförmige und eine längs verlaufende Muskelschicht) sind die Eileiter zu einer wellenförmigen Eigenbewegung, die der des Darmes (Peristaltik) ähnelt, fähig. An den Enden stülpt sich die Schleimhaut trichterförmig aus und spaltet sich in lange Fransen auf (Fransenrichter = Fimbrien). Flimmerepithel und Eigenbewegung spielen bei dem Eitransport eine wesentliche Rolle.

Die Eierstöcke

In den beiden Eierstöcken — grauweißen, pflaumengroßen Gebilden unterhalb der Eileiter — sind rund 400 000 Eier angelegt. Sie befinden sich in einzelnen Bläschen und wachsen in ihnen heran. Im Leben der Frau gelangen aber etwa nur 400 Eier zur vollen Reife und werden aus dem Eierstock ausgestoßen. Die übrigen gehen zugrunde.

6

III. Die Fortpflanzungsvorgänge bei der Frau

Der Graafsche Follikel

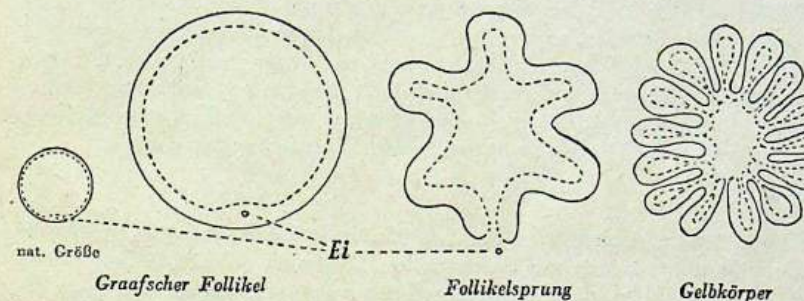
Nach dem Eintritt der Geschlechtsreife entwickelt sich in regelmäßigen Zeitabständen eine Eianlage zum reifen Eibläschen, dem Graafschen Follikel.

Das Follikelreifungshormon

Diese sich regelmäßig wiederholende Entwicklung einer Eianlage zum reifen Ei wird von einem Wirkstoff der Hirnanhangdrüse (Hypophyse), dem Follikelreifungshormon, angeregt und gesteuert. Gleichzeitig mit dem Wachsen und Reifen des Eibläschens bereitet sich die Schleimhaut der Gebärmutter auf eine spätere etwaige Aufnahme eines befruchteten Eies vor. Sie wird höher, blut- und drüsenreicher.

Der Follikelsprung

Das Eibläschen nimmt immer mehr Flüssigkeit auf, füllt sich prall, erreicht schließlich die Außenfläche des Eierstockes, platzt und gibt das Ei frei (Follikelsprung = Ovulation).



Der Gelbkörper

Aus dem leeren Eibläschen entwickelt sich im Eierstock der Gelbkörper (Corpus luteum), der seinerseits wieder einen Wirkstoff, das Gelbkörperhormon, erzeugt. Dieses Gelbkörperhormon regt die Gebärmutter zur Bildung von den Stoffen an, die ein befruchtetes Ei zu seiner Weiterentwicklung braucht.

Der Weg des Eies

Das durch den Follikelsprung freigewordene Ei wird von den sich in dauernder Bewegung befindlichen Fimbrien der Eileiter aufgefangen, wandert durch den Eileiter und gelangt nach etwa 10 bis 12 Tagen in die Gebärmutter.

2*

7

Die Menstruation (Regel, Periode)

Kommt es während dieser Wanderung des Eies zu keiner Befruchtung, so stirbt das Ei ab. Der Gelbkörper schrumpft und verschwindet. Die Gebärmutter Schleimhaut zerfällt, stößt sich ab und hinterläßt eine Wundfläche, aus der es bis zur Heilung 4 bis 5 Tage blutet (Menstruation). Ein neuer, sich voll entwickelnder Follikel läßt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wieder von vorn beginnen.

Diese periodische Wiederkehr der Blutung — meist alle 28 Tage — nennt man den Menstruations-Zyklus.

Beschwerden während der Menstruation

Obwohl die Menstruation auch ein ganz natürlicher Vorgang ist, treten doch während dieser Tage oftmals Beschwerden (Unwohlsein) auf. Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte und seelische Verstimmungen kommen häufig vor. Der Blutandrang zu den Unterleibsorganen ruft ein Spannungsgefühl hervor, das sich bis zum Ziehen im Kreuz oder gar zu heftigen Schmerzen steigern kann. In diesem Falle ist der Arzt zu Rate zu ziehen, desgleichen wenn die Blutung länger als 7 Tage dauert oder besonders stark ist.

Verhalten während der Menstruation

Während der Zeit der monatlichen Blutung ist eine allgemein schonende Lebensweise notwendig. Größere körperliche Anstrengungen, auch Tanz und Sport, sind zu vermeiden. Wegen der in diesen Tagen erhöhten Infektionsgefahr ist peinliche Sauberkeit unbedingt erforderlich. Scheidenspülungen haben aber auf jeden Fall zu unterbleiben, dagegen ist ein Vollbad am Ende der Blutung angebracht.

Die Befruchtung

Gelangt Samenflüssigkeit in die Scheide, so wandern infolge der Eigenbewegung der männlichen Samenzellen Millionen solcher Zellen durch die Gebärmutter in die Eileiter. Treffen sie dort auf eine wandernde Eizelle, dann vereinigt sich eine, aber auch nur eine dieser vielen Samenzellen mit der Eizelle (Befruchtung). Die befruchtete Eizelle beginnt sich sofort zu teilen.

Die Einbettung des Eies

Die befruchtete Eizelle gelangt nun in den Brutraum, die Gebärmutter, wo alles für die Einbettung vorbereitet ist und wo sie sich — meist im oberen Teil — einnistet. Der Gelbkörper des Eierstocks sorgt mit seinem Wirkstoff, dem Gelbkörperhormon, dafür, daß diese Einbettung störungslos verläuft. (Siehe Farbtafel I unten.)

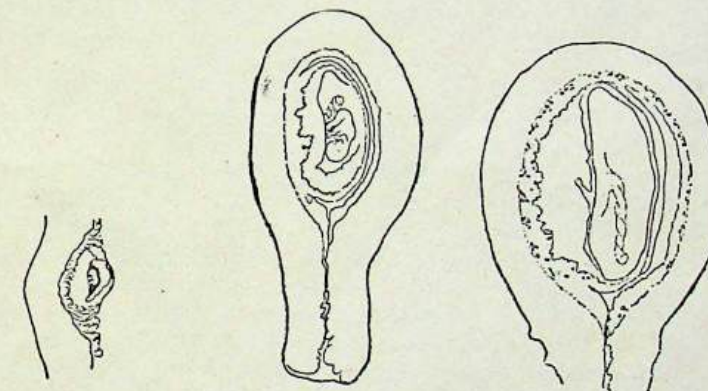
Unterdessen wird der Keimling von besonderen Hüllen, den Eihäuten, umwachsen. Es entsteht eine Höhle um den eigentlichen Keimling, die sich mit Fruchtwasser füllt. An der Außenhülle bilden sich zarte Zotten

mit feinsten Blutgefäßen (Zottenhaut). Diese dringen in die Gebärmutter Schleimhaut ein, verwachsen mit dieser und stellen so die Verbindung des Keimlings mit der Mutter her (Plazenta = Mutterkuchen). Durch den Mutterkuchen werden dem Keimling die zu seinem Wachstum nötigen Stoffe aus dem mütterlichen Blut zugeführt.

IV. Die Entwicklung des Keimlings

Der Embryo

Die Gesamtentwicklung des menschlichen Embryos — wie der Keimling in den ersten Monaten auch genannt wird — vom befruchteten Ei bis zur reifen Frucht ähnelt der der Keimlinge der übrigen Wirbeltiere außerordentlich. So erkennen wir z. B. im 1. Monat ein Entwicklungsstadium mit Kiemen wie beim Fisch oder ein Stadium, in dem die Nierenorgane denen der Vögel und Reptilien entsprechen. Aber von Monat zu Monat der Entwicklung werden die Formen des Keimlings denen des menschlichen Körpers immer ähnlicher. Schon Ende des 2. Monats ist eine Gliederung in Kopf, Rumpf, obere und untere Gliedmaßen erkenntlich. Er schwimmt schon im Fruchtwasser, das von der Wasserhaut umgeben ist, die sich immer mehr an die Zottenhaut anlegt. Das Fruchtwasser dämpft Erschütterungen und Stöße und schützt dadurch den Keimling.



Entwicklung in der 4. Woche Ende des 2. Monats Ende des 3. Monats
(Fetus herausgenommen)

Die Plazenta (Mutterkuchen)

Am Ende des 3. Monats hat sich durch Ineinanderwachsen der Zottenhaut des ehemaligen Eies und der blutreichen Schleimhaut der Gebärmutter der für die Ernährung des Keimlings so wichtige Mutterkuchen (Plazenta) gebildet. Über diesen Mutterkuchen findet der Austausch von Sauerstoff

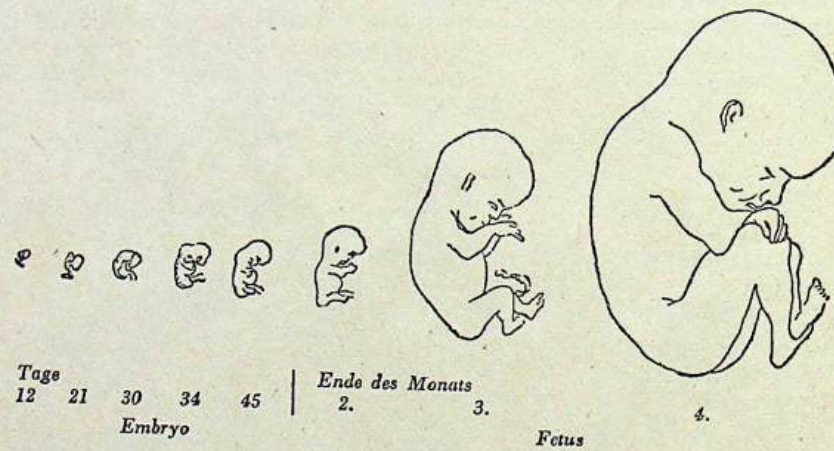
und Kohlensäure, von bereits im Körper der Mutter aufgeschlossenen und aufnahmefertigen Nährstoffen und von Stoffwechselschlacken zwischen Mutter und Kind statt. Der Mutterkuchen verrichtet also für den Keimling die Arbeit von Lungen, Darm und Nieren.

Die Nabelschnur

Die Verbindung zwischen dem Keimling und dem Mutterkuchen stellt die Nabelschnur her, ein 50 bis 70 cm langer, fingerdicker, gewundener Strang, der eine Blutader (Nabelvene) und zwei Schlagadern (Nabelarterien) enthält. Die Nabelvene führt dem Kinde frisches, gereinigtes hellrotes, mit Sauerstoff und Nährstoffen beladenes Blut von dem Mutterkuchen zu, während die beiden Nabelarterien das verbrauchte dunkelrote, mit Stoffwechselschlacken beladene Blut wegführen.

Der Fetus

Nach und nach bilden sich beim Fetus, wie der Keimling vom Ende des 3. Monats ab genannt wird, die Gliedmaßen, Organsysteme und der Blutkreislauf in allen Einzelheiten aus. Die ersten Bewegungen werden Ende des 5. Monats der Schwangerschaft deutlich wahrgenommen,



während man die ersten Herztöne schon Ende des 4. Monats hören kann. Im 9. Monat, dem letzten der Entwicklung in der Gebärmutter, hat man einen in allen Organsystemen völlig ausgebildeten kleinen Menschen vor sich, der nun reif ist, ausgestoßen zu werden, um selbst als Einzelindividuum weiterzuleben. Die menschliche Frucht ist aber nach der Geburt noch nicht in der Lage, sich selbst zu versorgen. Das Neugeborene ist daher in bezug auf Ernährung (Stillen) und Pflege noch lange auf die Mutter angewiesen.

V. Die Schwangerschaft

Die ersten Anzeichen

Mit der Befruchtung des reifen Eies beginnt die Schwangerschaft. Dieser Vorgang sowie die darauffolgende Eieinbettung gehen ohne jede wahrnehmbare Empfindung vor sich. Da in diesem Falle die Gebärmutter Schleimhaut nicht abgebaut wird, ist im allgemeinen bei einer gesunden Frau das Ausbleiben der monatlichen Blutung das erste Zeichen einer bestehenden Schwangerschaft. Jedoch braucht dies nicht immer ein Zeichen der eingetretenen Schwangerschaft zu sein. Die Menstruation kann manchmal auch aus anderen Gründen (einschneidende Änderungen der Lebensgewohnheiten, Berufswechsel, Krankheit usw.) ausbleiben. Andererseits kommen in einzelnen Fällen noch während der Anfangsschwangerschaft Blutungen vor, die der Periode ähnlich, allerdings kürzer und schwächer sind.

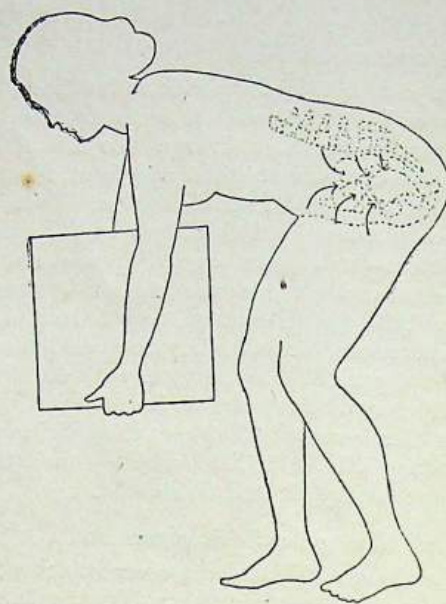
Zu den weiteren Zeichen einer Schwangerschaft gehören häufig im Anfang Übelkeit, Erbrechen — meistens in den Morgenstunden —, Appetitlosigkeit und Ohnmacht.

Feststellung der Schwangerschaft

Die sichere Feststellung einer bestehenden Schwangerschaft kann nur durch den Arzt geschehen. Der ärztlichen Forschung ist es gelungen, besondere Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe man eine Schwangerschaft schon etwa 8 Tage nach Ausbleiben der fälligen Menstruation erkennen kann.

Verhalten während der Schwangerschaft

Das Austragen eines Kindes bedeutet für den weiblichen Körper eine außerordentliche Belastung. Es ist also Pflicht der Frau und ihrer Umwelt, den Anforderungen der Schwangerschaft Rechnung zu tragen. Das heißt nicht, daß die werdende Mutter ihre gewohnte gesunde Lebensweise aufgibt. Sie kann und soll bis etwa 5 Wochen vor der zu erwartenden Geburt ihrem Beruf weiter nachgehen, falls dieser nicht mit schweren körperlichen Anstrengungen verbunden ist. Ungenügender Schlaf, zu langes Stehen, schweres Heben, starke Erschütterungen, Nervosität, Aufregungen, unvernünftige Lebensweise, Alkohol und Nikotin sind für sie wie für die Entwicklung ihres Kindes schädlich. Viel Bewegung in frischer Luft sorgt für bessere Körperdurchblutung und erleichtert die Geburt. Eine vernünftige Hautpflege und größte Reinlichkeit sollten für eine Schwangere selbstverständlich sein. In den letzten Wochen der Schwangerschaft bedarf die werdende Mutter größerer Schonung. Sie soll deshalb auch bei der Erledigung ihrer Hausarbeit kleinere Ruhepausen einschleiben. Die Schwangerschaft ist ein gesunder, natürlicher Vorgang. Mit frohen Gedanken soll sich die Gefühlswelt der Schwangeren auf das zu erwartende Kind richten.



Durch Heben oder Tragen von schweren Lasten wird der Innendruck des Bauchraumes verstärkt und die Bauchmuskulatur angespannt. Es kommt allmählich zu Knickungen, Senkungen, oder gar zum Vorfall der Gebärmutter. Bei schwangeren Frauen kann es zu einer Fehlgeburt führen.

Kleidung während der Schwangerschaft

Jede beengende Kleidung, wie Kniestrümpfe mit engem Gummi, Strumpfbänder und straffe Gummibänder in den Schlüpfen sind zu vermeiden. Umstandsgürtel oder Leibbandagen können Muskelschwächen der Bauchwand wohl etwas ausgleichen, aber nie den natürlichen Halt der Bauchdecke ersetzen. Die Bauchmuskeln müssen von Anfang der Schwangerschaft an daran gewöhnt werden, das Gewicht selbst und ohne Stütze zu tragen. Ist in besonders gelagerten Fällen eine Leibbinde erforderlich, so muß sich diese leicht erweitern lassen und gleichzeitig als Befestigung der Strumpfbänder dienen. Die Schuhe sollen bequem sein, den Füßen einen festen Halt geben und keine hohen Absätze haben.

Die Ernährung während der Schwangerschaft

Der Ernährung der Schwangeren kommt größte Bedeutung für das Gedeihen des Kindes zu, denn ihr Blut- und Säftestrom versorgt das Kind mit und muß die für den Aufbau des kindlichen Organismus benötigten Stoffe liefern. Ihre Stoffwechsellorgane, z. B. Magen, Darm, Leber, Niere, müssen in höchster Leistungsfähigkeit erhalten werden. Die Voraussetzung hierfür ist eine reichliche und gesunde Ernährung. Die Nahrung der werdenden Mutter muß neben allen Nährstoffen auch reichlich Vitamine und die Mineralstoffe — vor allem Kalk und Phosphor —

enthalten, die zur Bildung von Skelett-, Muskel- und Nervensystem erforderlich sind. Andernfalls entzieht das Kind diese dem mütterlichen Körper. Bei einer gemüse- und milchreichen Kost sind Zahnschädigungen und Knochenentkalkungen der Mutter nicht zu befürchten. Zusätzliches Einnehmen von Kalktabletten sichert auf alle Fälle den Kalkbedarf, und blutbildende Präparate verhindern eine spätere, eventuell bei der Geburt des Kindes entstehende Blutarmut. Gemüse- und obstreiche Kost regelt außerdem die Verdauung und vermindert die Gefahr von Stuhlverstopfungen. Da reichliches Trinken die Menge des Fruchtwassers steigert und eine zu starke Belastung der an und für sich schon stark beanspruchten Nieren bedeutet, soll das Durstgefühl durch den Genuß von Obst gestillt werden. Stark gesalzene und gewürzte Speisen erregen unnötig Durstgefühl und sind zu vermeiden.

Die Meinung, daß die Schwangere für zwei essen müsse, ist irrig. Sie soll sich von ihrem gesunden Appetit und Bedürfnis nach Speisen leiten lassen und die Verdauungs- und Kreislauforgane nicht durch ein Zuviel an Nahrung belasten. Die Geburt wird um so leichter verlaufen, je geringer die Abweichung von der gesunden, gewohnten normalen Ernährung und Lebensweise ist.

Das Erbrechen

Das morgendliche Erbrechen, die Übelkeit und die häufige Appetitlosigkeit zu Beginn der Schwangerschaft sind keine Krankheitserscheinungen, sondern beruhen auf der Umstellung des mütterlichen Körpers. Sie werden durch Küchen- und Speiserüche verstärkt und führen oft zum Widerwillen gegen bestimmte Speisen. Gutes Lüften von Speiseraum und Küche sowie Beschränken des Aufenthalts in der Küche auf ein Mindestmaß und Bewegung in frischer Luft schaffen auch hier Erleichterung. Das Erbrechen kann auch dadurch verhindert werden, daß die Schwangere nur kleinere Mengen auf einmal zu sich nimmt, die Speisen gut kaut und eine Überfüllung des Magens vermeidet.

Krampfadern

Eine häufige Begleiterscheinung der Schwangerschaft sind Krampfadern, bedingt durch die Erschwerung des Blutrücklaufes aus den unteren Gliedmaßen, da die wachsende Gebärmutter die Blutadern beengt. Die Ansicht, daß absolute Ruhe und dauerndes Liegen Abhilfe und Erleichterung bringen, ist abwegig. Beim Liegen fließt das Blut noch träger, und um so mehr sammeln sich Abfallstoffe in den Gefäßen an. Zudem bringt die durch vieles Liegen hervorgerufene Darmträgheit noch weitere Abfallstoffe in den Kreislauf und erhöht so die Gefahr der Krampfaderbildung.

Diät, Bewegung, Gymnastik und kalte Abreibungen erhalten die Spannung in den Venenwänden und vermindern die Gefahr der Krampfaderbildung. Unterstützt werden diese Maßnahmen durch regelmäßige Harn- und Stuhlentleerung, das Vermeiden von allzuvielm Stehen sowie durch Streichmassagen der Beine am Abend — ohne jeden Druck und ohne jedes Kneten — von den Knöcheln aufwärts bis zu den Oberschenkeln. Nach der Schwangerschaft gehen diese Erscheinungen im allgemeinen rasch zurück.

Soziale Fürsorge für die Schwangere

Die Sorge für die schwangere Frau und ihre Betreuung sind heute weitgehend gesetzlich geregelt. Neben einer Zusatzverpflegung erhält die mitversicherte Ehefrau eine Geburtsbeihilfe. Die im Beruf stehende Frau kann während der Schwangerschaft einen Arbeitsplatzwechsel beantragen, um ihre Gesundheit zu schonen. Ihr Zustand ist kein Grund zur Kündigung. Der berufstätigen Schwangeren wird noch ein Schwangeren- und Wochengeld für 11 Wochen gewährt, das sich nach der Höhe des durchschnittlichen Arbeitsverdienstes der letzten 3 Arbeitsmonate richtet. Die Schwangere setzt mit der Arbeit 5 Wochen vor der zu erwartenden Geburt bis 6 Wochen nach der Entbindung aus. Die Fürsorgerin der Schwangerenberatungsstelle hilft der werdenden Mutter in Zusammenarbeit mit dem Sozialamt und der Hebamme bei der Klärung aller Schwierigkeiten, wie z. B. ärztliche Betreuung der Schwangeren, ihre rechtzeitige Unterbringung in einem Entbindungsheim, Aufnahme bereits vorhandener Kinder in Kindergärten oder Kinderkrippen, Ausstellen der Bescheinigung für den Empfang der Zusatzlebensmittelkarten. Mit allen Nöten und Sorgen kann sich die werdende Mutter an die Fürsorgerin wenden. Sie wird dort nicht nur jederzeit Rat und Hilfe in sozialen, sondern auch in rechtlichen Fragen finden.

Kinderreiche Mütter erhalten einmalige Beihilfen bis zu 500 DM und laufende monatliche Unterstützung vom vierten Kind ab.

Außerdem sind zur Erholung schwangerer Frauen mit schwacher Gesundheit besondere Erholungsheime geschaffen worden, in denen diese ihre Gesundheit kräftigen können.

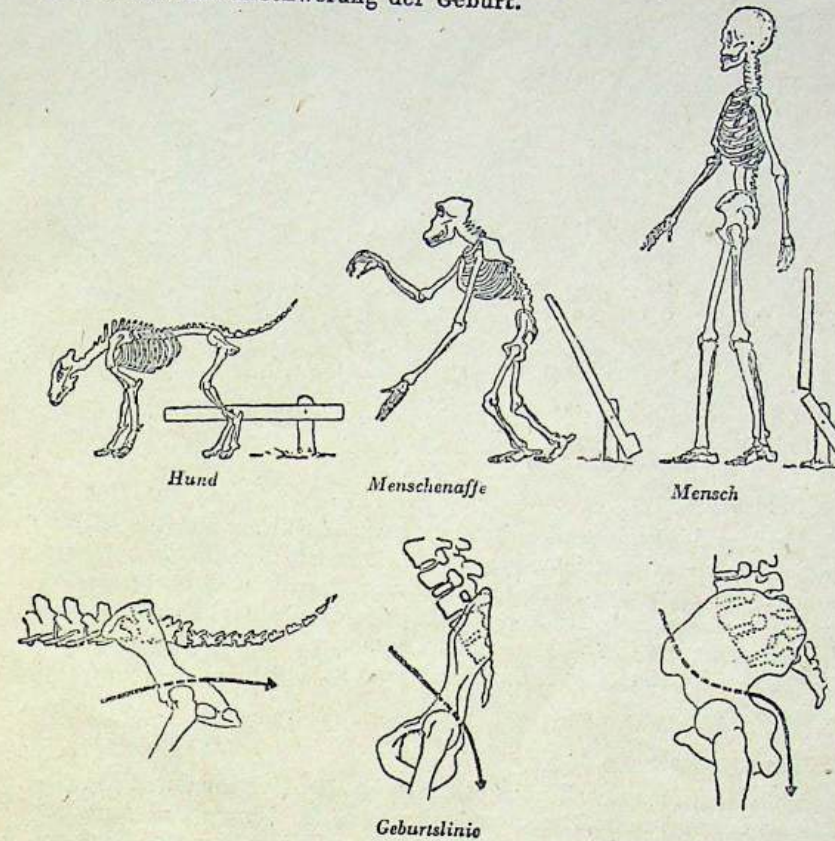
In allen Fragen, die das zu erwartende Kind oder die Entbindung selbst betreffen, sind der Arzt und die Hebamme zu Rate zu ziehen.

VI. Die Geburt

Der aufrechte Gang des Menschen — eine Erschwerung der Geburt

Vergleicht man die Haltung des Hundes, Menschenaffen und Menschen, so sieht man ganz klar, daß durch den aufrechten Gang des Menschen

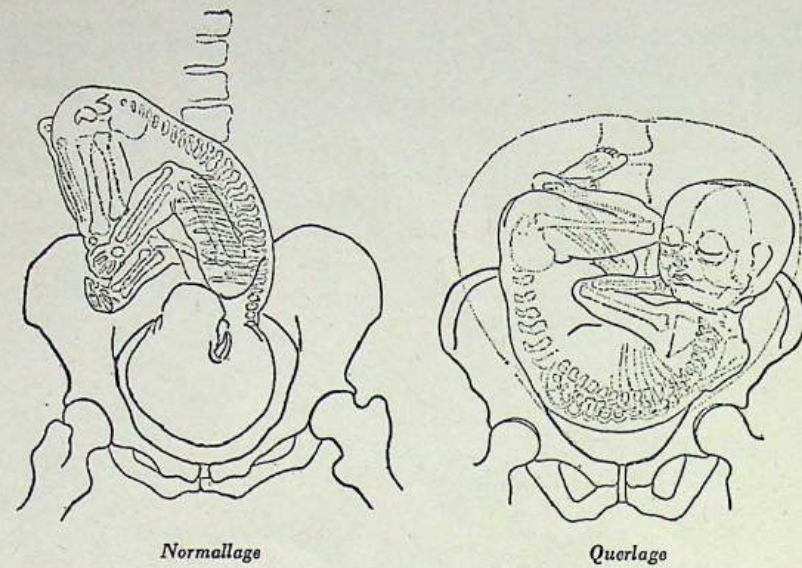
eine starke Krümmung der Wirbelsäule in der Lendengegend eingetreten ist. Diese bedeutet eine wesentliche Änderung der Geburtslinie und damit eine Erschwerung der Geburt.



Geburtslagen

In den letzten 4 Wochen der Entwicklung des Fetus sinkt die Gebärmutter etwa 4 cm nach abwärts und auch gleichzeitig nach vorn. Diese Senkung ermöglicht den Eintritt des Kindeskopfes in das Becken. Die Normallage des Kindes ist die Kopflage, d. h. der Kopf des Kindes zeigt nach unten.

Die selten vorkommende Querlage verhindert den normalen Verlauf einer Geburt, und deshalb muß sie vom Arzt durch eine Wendung behoben werden. Der Prozentsatz der Querlagen ist aber gering. Auf ungefähr 200 normale Geburten kommt eine Querlage, und zwar tritt sie bei den wiederholt Gebärenden häufiger auf als bei Erstgebärenden.



Die Wehen

Als Zeichen der beginnenden Geburt treten die Wehen auf. Die Wehen sind starke Zusammenziehungen des Gebärmutterkörpers. Sie beginnen erst schwach und unregelmäßig, um kurz vor Eintritt der Geburt erheblich an Stärke zuzunehmen und regelmäßig wiederzukehren. Durch sie löst sich zunächst die der Gebärmutterwand anliegende Eihaut ab, so daß das in der Eihaut eingehüllte Kind innerhalb der Gebärmutter frei beweglich wird.

Eröffnungsphase

Anschließend haben die Wehen die Aufgabe, den Halskanal und den Gebärmuttermund zu eröffnen, damit der Kopf des Kindes und dann der Rumpf aus der Gebärmutter in die Scheide gelangen können. Diese sogenannte Eröffnungsphase dauert bei der Erstgebärenden durchschnittlich 14 bis 18 Stunden. (Siehe Farbtafel II.)

Austreibungsphase

Wenn die Gebärmutter völlig eröffnet ist, werden die Wehen durch die Bauchpresse und durch ein unwillkürliches Mitpressen der Gebärenden (Kreißenden) verstärkt (Preßwehen). Mit dem Einsetzen der Preßwehen beginnt die Austreibungsphase, d. h. die eigentliche Geburt.

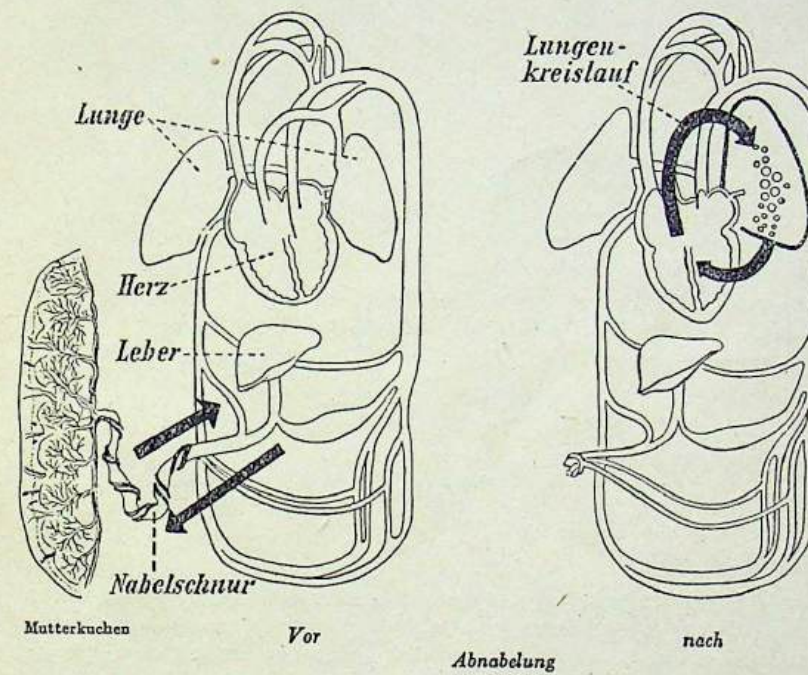
Die Nachgeburt

Nachdem das Kind auf diese Art durch die Geburtspresse nach außen

befördert ist, wird auch der nun überflüssig gewordene Mutterkuchen durch Eintritt von neuen Wehen ausgestoßen (Nachgeburt).

Die Versorgung des Neugeborenen

Mit dem ersten Schrei des Kindes, den die Hebamme oftmals durch einen leichten Schlag auslösen muß, gehen in dem kindlichen Organismus große Umstellungen vor sich. Die ersten Atemzüge setzen ein, damit wird die Lunge in den Kreislauf eingeschaltet. Jetzt beginnt der eigene Blutkreislauf und das Eigenleben des Neugeborenen. Die Nabelschnur, deren Pulsschlag sehr bald verschwindet, ist überflüssig geworden. Sie kann nach dem Abbinden durchgeschnitten werden. Damit ist die Trennung des Kindes von der Mutter vollzogen.



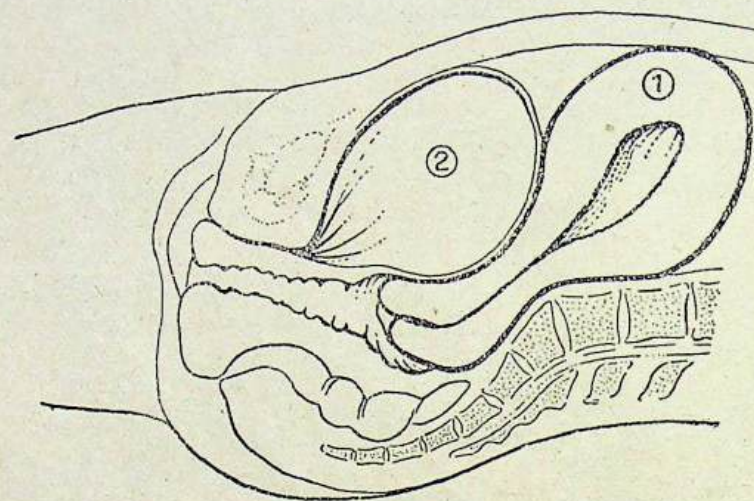
Nach dem anschließenden Reinigungsbad des Neugeborenen folgt die endgültige Abnabelung. Die Nabelschnur wird nach sorgfältiger Unterbindung bis auf einen kleinen Rest abgeschnitten. Die Wunde wird mit Alkohol gereinigt und verbunden.

Um dem Augentripper vorzubeugen, träufelt man dem Säugling eine 1prozentige Silbernitratlösung in die Augen.

VII. Das Wochenbett

Rückbildung der Organe

Nach der Geburt und nach der Ausstoßung der Nachgeburt bildet sich im Wochenbett und in der darauffolgenden Zeit die Gebärmutter zur normalen Größe und Lage zurück. Die Dauer der Rückbildung beträgt ungefähr 6 Wochen. Der jungen Mutter ist dringend zu raten, während dieser Zeit immer auf regelmäßige Harnentleerung zu achten, denn eine überfüllte Harnblase drückt auf die Gebärmutter und verhindert die Rückbildung.



Gebärmutter im Wochenbett (1) mit überfüllter Blase (2)

Der Wochenfluß

Das Wochenbett bedeutet eine gewisse Gefahrenzeit für die junge Mutter, denn, wie wir schon hörten, zieht sich die Gebärmutter nach der Geburt wieder stark zusammen. Sie ist zunächst ein ungefähr 2 Pfund schweres fleischiges, innen völlig wundes Organ. Diese Wunden bluten, und das Wundsekret fließt nach außen ab (Wochenfluß). Die Wunden reinigen sich meist sehr schnell. Auch die Rückbildung vollzieht sich rasch, so daß am 12. Tag nach der Geburt fast kein Wochenfluß mehr vorhanden ist. Nach 6 Wochen sind die Geschlechtsorgane ungefähr wieder so zurückgebildet, wie sie vor der Schwangerschaft waren, so daß zu diesem Zeitpunkt bereits wieder eine neue Schwangerschaft möglich ist.

Alle diese Vorgänge sind von Natur aus gut aufeinander abgestimmt. Vier Fünftel aller Wöchnerinnen machen ein vollkommen normales, fieberfreies Wochenbett ohne wesentliche Beschwerden durch.

Die Wochenbettgymnastik

Die Bauchwand der Frau ist während der Schwangerschaft gewaltig gedehnt worden und muß sich nun wieder zusammenziehen. Dies mit Bandagen erreichen zu wollen, ist völlig falsch. Es soll nicht nur der Bauchraum verengt, sondern auch gleichzeitig das gesamte Blutgefäßsystem wieder in die normale Lage gebracht werden, denn es waren während der Schwangerschaft zur Ernährung des Keimlings im Becken der Frau große, neue Blutgefäßgebiete gebildet worden. Mit Hilfe der Wochenbettgymnastik unter Anleitung einer dazu ausgebildeten Hebamme oder Heilgymnastin wird der normale Zustand im Bauch- und Beckenraum wieder hergestellt. Diese Wochenbettgymnastik besteht aus folgenden Übungen:

Ab 3. Tag: Stoffwechselübungen:

1. Arme: Hände beugen und strecken, Handkreisen, Faust öffnen und schließen, Arme beugen und strecken, mit angebeugten Armen im Schultergelenk kreisen.
2. Füße: Zehen einkrallen und strecken, Füße beugen und strecken, Füße kreisen, Füße gegeneinanderkippen.
4. Tag: Knie einzeln anziehen und strecken, beide Knie anziehen und strecken, mit angezogenen Knien Gesäß anheben.
5. Tag: Bei ausgestreckten Beinen abwechselnd den einen und anderen Hüftkamm abwärtsdrücken und wieder hochziehen.
6. Tag: Beine spreizen und schließen.
7. Tag: Beine in hohem Bogen von einer Bettkante zur anderen legen.

Im späteren Wochenbett:

Die gestreckten Beine wechselseitig heben und senken, die gestreckten Beine gleichzeitig heben, mit gestreckten Beinen kreisen.

Das erste Aufstehen soll möglichst nicht vor dem 7. Tag nach der Entbindung erfolgen.

Harmloses Wochenbettfieber

Wie wir hören, bildet die Gebärmutter im Wochenbett eine große Wunde, in die von selbst mitunter Keime eindringen können. Es gibt natürlich eine große Menge von Keimen harmloser Natur, die nicht

in das Gewebe eindringen, sondern sich nur an der Oberfläche der Wunde aufhalten. Können sie die Oberfläche angreifen, so entsteht ein leichtes Fieber, das gewöhnlich am 4. oder 5. Tag eintritt, aber zumeist bald wieder abklingt. Nach dem ersten Aufstehen steigt es oft nochmals an. Der Wochenfluß ist dann dadurch gestaut, daß sich die noch große Gebärmutter nach vorn herüberlegt und so der Abfluß durch den Halskanal etwas versperrt ist. Das Fieber geht aber schon nach wenigen Tagen zurück, um bald völlig abzuklingen. Diese Erscheinungen bezeichnet man als *harmloses Wochenbettfieber*. Der beste Schutz ist *peinlichste Sauberkeit*. Eine Geburt muß wie eine chirurgische Operation behandelt werden, d. h. es muß alles getan werden, um zu verhindern, daß Keime von außen in die Wunde gelangen.

Kindbettfieber

In einer kleinen Zahl von Fällen kommt es zu schwerem Fieber, das nicht nur länger dauert, sondern auch unmittelbare Gefahren in sich trägt. Man bezeichnet es als das eigentliche Kindbettfieber. Die eingedrungenen Keime sind nicht harmlos, sondern greifen das Gewebe an. Diese Keime haben ihren Ursprung meist in irgendwelchen eitrigen Wunden oder Krankheiten, z. B. eitrigen Halsentzündungen, Diphtherie, Scharlach, Wundentzündungen und können sich auf dem Blut- oder Lymphwege in den Körper verbreiten. Arzt und Hebamme müssen sich deshalb unbedingt vor solchen Wunderkrankungen hüten, und auch die Mutter muß sich selbst schon während der Schwangerschaft von solchen Kranken möglichst fernhalten und laufend ihren Gesundheitszustand überprüfen lassen (vor allem Zahnuntersuchungen und Untersuchung auf Geschlechtskrankheiten). Außerdem ist jede Berührung der Scheide, besonders in den letzten 8 Wochen vor der Entbindung, zu vermeiden. Werden alle diese Vorsichtsmaßnahmen genau beachtet, dann bleibt das Kindbettfieber auf eine geringe Zahl von unvermeidbaren Fällen beschränkt. (Siehe Farbtafel III.)

Brustdrüsenentzündung

Eine andere Erkrankung, die mitunter auftreten kann, ist die Brustdrüsenentzündung. Sie kann entstehen, wenn die Milch nicht entleert wird. Sie macht sich durch Hart- und Schmerzhaftwerden der Brust bemerkbar. In diesem Falle ist sofort der Arzt zu Rate zu ziehen, denn er kann diese Erkrankung beheben. Bei Beginn der Entzündung verhüten Alkoholumschläge eine Verschlimmerung.

VIII. Säuglingspflege

Nabelpflege

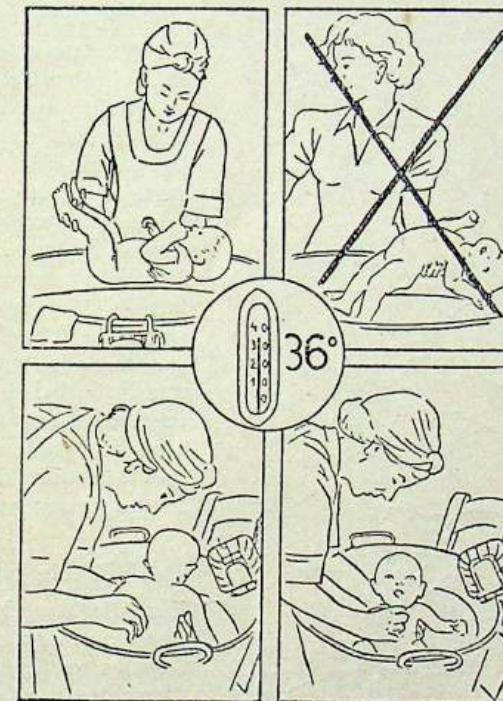
Die offene *Nabelwunde* des Säuglings stellt eine Eintrittspforte für Krankheitskeime dar. Infolge mangelnder Reinlichkeit können Nabelsepsis, Nabeldiphtherie, Wundrose und Wundstarrkrampf entstehen.

Um jede Infektion zu vermeiden, darf die angelegte Nabelbinde bis zur völligen Austrocknung der Nabelwunde nicht berührt und das Kind nicht gebadet werden. Besonders ist darauf zu achten, daß der Verband nicht verschmutzt. Nach 4 bis 6 Tagen ist der Nabelschnurrest eingetrocknet und fällt ab.

Das Baden des Säuglings

Nach dem Abfallen des Nabelschnurrestes wird der Säugling, mindestens solange er Harn und Stuhl in die Windeln entleert, täglich gebadet. Das Baden des Kindes soll stets zur gleichen Tageszeit, aber niemals unmittelbar nach einer Mahlzeit durchgeführt werden. Um Erkältungen

durch Zugluft zu vermeiden, bleiben Fenster und Türen geschlossen. Die Zimmertemperatur soll 19 bis 20 Grad betragen, die des Badewassers etwa 36 Grad C. (Die Temperatur nie mit dem Ellbogen oder den Fingern, sondern stets mit einem Badethermometer messen.) Im Bad wird das Kind mit der linken Hand unter der linken Achsel gehalten, so daß der linke Unterarm der Mutter als Stütze für den Kopf dient und die rechte Hand für das Waschen frei bleibt. Das Bad dauert 3 bis 5 Minuten. Mit dem eingeseiften Waschlappen werden Körper, Händchen und Beinchen gewaschen und abgespült. Besonders sorgfältiger





Reinigung bedürfen die Falten am Hals, Geschlechtsteil, in den Achselhöhlen, Gesäßspalten und Schenkelbeugen, damit dort auch nicht die geringste Spur alten Puders haften bleibt. Beim weiblichen Säugling hat das Reinigen und Abtrocknen der Genitalien stets in der Richtung von vorn nach hinten zu erfolgen.



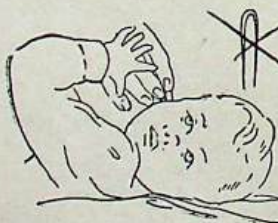
Das Abtrocknen und Pudern

Nach dem Bade wird der Säugling in das vorgewärmte Badetuch gehüllt und sorgfältig abgetrocknet, wobei die Hautfalten besonders zu beachten sind. Anschließend werden Hals-, Achselhöhlen und Hautfalten leicht gepudert. Zu viel Puder bildet Krümel und verursacht oft Wundsein.



Die Reinigung des Gesichtes

Die Reinigung des Gesichtes geschieht mit einem besonderen Lappchen, wobei die Augen mit einem Wattebausch von außen nach innen abgewischt und Nase und Ohren mit einem gedrehten Wattebausch zart gereinigt werden. Bei geröteten Augenlidrändern verwendet man am besten Borwasser. Eventuelle Absonderungen an den Nasenrändern werden angefeuchtet und mit in Öl getauchten Wattetupfern entfernt. Die Mundhöhle darf niemals ausgewaschen oder ausgewischt werden. Finger- und Fußnägel sind wie beim Erwachsenen regelmäßig zu verschneiden. Dazu umfaßt man das geöffnete Händchen des Kindes und hält mit dem Daumen die oberen Fingerglieder fest.



Das Wickeln

Um die Ausscheidungen des Säuglings, der Urin und Stuhl unwillkürlich entleert, leichter entfernen zu können und das Verschmutzen des Bettes möglichst zu

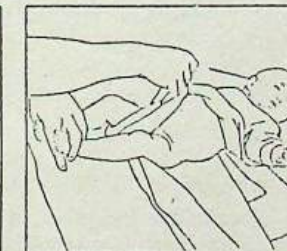
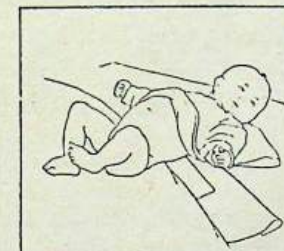
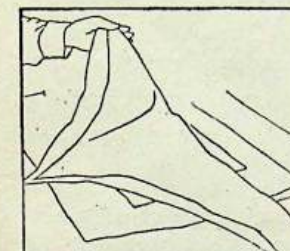


verhindern, wird der Säugling in Windeln gewickelt, die man leicht wechseln kann. Diese Windelpackung hat noch den Vorzug, daß sie den Säugling warm hält. Ein Wundwerden des Kindes durch die Ausscheidungen kann weitgehendst durch sachgemäßes Wickeln, häufiges Trockenlegen, reichliches Pudern und sorgfältige Wäschebehandlung vermieden werden. Zu beachten ist, daß die nassen Windeln die Feuchtigkeit auf keinen Fall an besonders empfindliche Hautstellen, wie Leistenbeugen, Kniekehlen usw. leiten, d. h., der Mittelzipfel der Windel soll nicht in die Leistenbeugen gelegt werden, und die Seitenteile dürfen die Oberschenkel oder die Kniekehlen nicht umwickeln. Die Gummunterlage darf nicht so groß sein, daß sie auf dem Bauch des Kindes übereinandergeschlagen werden kann, da sonst die Ausdünstung und die Wärmeabgabe verhindert werden.

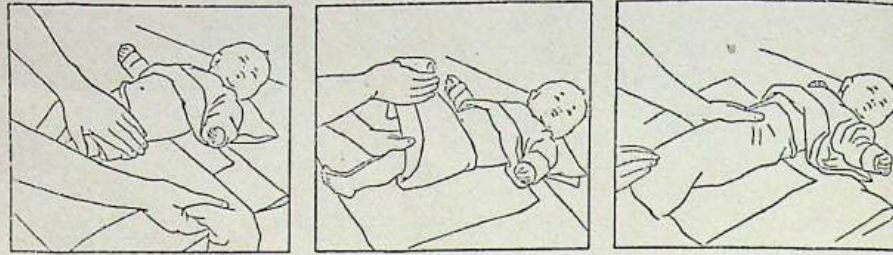
Gebräuchlichste Wickelart

(für junge Säuglinge mit nicht zu empfindlicher Haut)

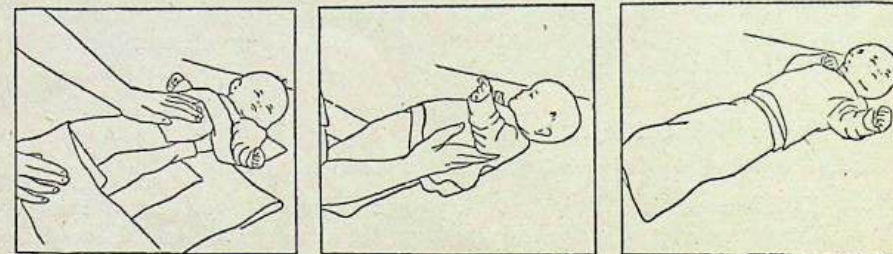
Auf einer großen Moltonwindel liegt eine Handbreite von dem oberen Rande entfernt eine Gummunterlage, die von einer kleinen Moltonwindel vollständig überdeckt wird. Darauf wird etwa 3 Finger breit



vom oberen Rande eine dreieckig gefaltete Mullwindel so ausgebreitet, daß die beiden Mittelzipfel nach vorn zu liegen kommen. Das Kind legt man mit dem Gesäß auf diese Mullwindel, nimmt die Mittelzipfel zwischen den Beinen auf und schlägt sie über den Bauch. Die Seitenteile werden nacheinander über den Bauch zum Rücken geführt, glatt untergeschoben und die kleinere Moltonbinde vorn übereinander-



gefaltet. Anschließend legt man die eine Seite der großen Moltonwindel über das Kind, schlägt den unteren Rand so nach oben, daß zwischen den Fußsohlen des Säuglings und dem umgeschlagenen Teil ein Spielraum bleibt, führt die andere Seite der Windel über das Kind und schiebt sie faltenlos unter den Rücken. Hemdchen und Jäckchen werden darübergezogen.



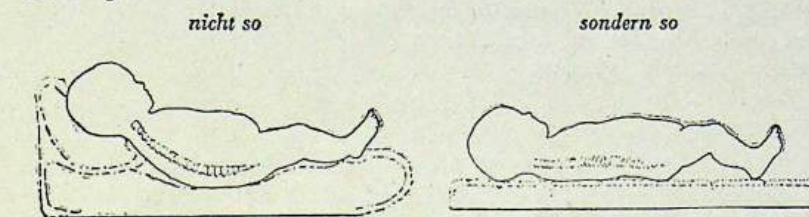
Wichtig ist dabei, daß jede Faltenbildung vermieden und niemals mit Sicherheitsnadeln zugesteckt wird. Hemdchen und Jäckchen dürfen keinen Knopfverschluß haben, sondern sind zuzubinden. Eine gründlich gewaschene und gut gepflegte Wäsche trägt entscheidend zum Wohlbefinden des Kindes bei.

Das Trockenlegen

Damit der Säugling, der ja ungefähr 17- bis 20mal am Tage einnäst, nicht durch ebensoviele Trockenlegen allzuoft in seiner Ruhe gestört wird, ist es nicht ratsam, ihn nach jeder Urinentleerung trockenenzulegen. Ein Windelwechsel vor oder nach der Mahlzeit, sofort nach jeder Stuhlentleerung und nach einer stärkeren Durchnässung genügt im allgemeinen. Nur Säuglinge, die sehr zum Wundsein neigen, sollen häufiger trockenengelegt werden. Bei leicht erbrechenden Kindern (Spuckkindern) empfiehlt sich das Trockenlegen vor der Mahlzeit, um eine allzu große Bewegung nach der Nahrungsaufnahme zu vermeiden.

Das Lager des Kindes

Es ist selbstverständlich, daß der Säugling sein eigenes Lager hat. Er soll flach auf einer festen, unnachgiebigen Unterlage (Matratze mit Roßhaar-, Seegras- oder Holzwollfüllung) liegen. Ein Kopfkissen ist überflüssig. Als Zudecke dient eine leichte Wolledecke, auf die man im Winter bei sehr kühlem Schlafräum ein leichtes Federkissen legt. Jede Zugluft ist für das Kind schädlich, deshalb soll die Innenseite des Korbes oder Bettchens mit einem leichten Stoff (kein Wachstuch) ausgekleidet sein. Eine Gummiunterlage unter dem Laken schützt die Matratze vor Durchnässung.



IX. Die Ernährung des Säuglings

Wert der Muttermilch

Muttermilch ist die natürliche und gesündeste Nahrung für den Säugling. Nicht ohne Sinn und Zweck hat die Natur die Frau mit dem komplizierten Organismus der Milchdrüsen ausgestattet, die eine der Entwicklung des Menschen am besten dienende Milch erzeugen.

Die Muttermilch enthält alles, was zum Gedeihen und Wachsen des Säuglings erforderlich ist und seine Entwicklung am sichersten gewährleistet. Sie ist durch Kuhmilch nicht vollwertig zu ersetzen, denn jedes Säugetier produziert die Milch, die zur Aufzucht seiner Art am geeignetsten ist. So enthält z. B. die Kuhmilch mehr Eiweiß, aber weniger Zucker und Fett als die Frauenmilch. Aber nicht nur die Zusammensetzung ist bei den einzelnen Milcharten verschieden, sondern auch der Aufbau dieser Grundstoffe. Das Brustkind erhält die Muttermilch in der richtigen Temperatur, roh und auf dem kürzesten Wege, ohne daß sie erst verunreinigt oder zersetzt werden kann.

Immer wieder zeigen die Statistiken, daß Brustkinder besser gedeihen, daß sie weniger anfällig gegen Krankheiten sind und daß ihre Sterblichkeit mit zunehmender Stilldauer abnimmt, so daß die Annahme berechtigt erscheint, daß in der Muttermilch auch Abwehrstoffe gegen Krankheiten enthalten sind. Stillen ist also eine unerläßliche Pflicht der Mutter, und jede Mutter sollte versuchen, ihr Kind wenigstens das erste halbe Jahr zu stillen. Um auch der werktätigen Mutter das Stillen nach Wieder-

aufnahme der Arbeit zu ermöglichen, sind in den großen Betrieben Säuglingskrippen und Stillstuben eingerichtet worden. Die stillende Mutter hat gesetzlichen Anspruch auf zwei Stillpausen von je $\frac{3}{4}$ Stunde.

Zahl der Mahlzeiten

Vom zweiten Lebenstage ab wird das Kind der Mutter an die Brust gelegt, und zwar erhält es 5 Mahlzeiten in Abständen von je 4 Stunden immer zu den gleichen Tagesstunden, die erste Mahlzeit am besten um 6 Uhr und die letzte um 22 Uhr. Das Einhalten der achtstündigen Ruhepause während der Nacht ist sowohl für das Kind als auch für die Mutter wichtig. Bei schwächlichen Kindern kann die Anzahl der Mahlzeiten in den ersten Wochen auf 6 erhöht werden; der Abstand verringert sich dann auf etwa 3 Stunden.

Stilltechnik

Zu einer Mahlzeit, die etwa 10 bis 15 Minuten dauern soll, in keinem Falle aber 20 Minuten überschreiten darf, soll immer nur eine Brust erreicht werden, die andere dann beim nächsten Stillen, um auf diese Weise eine vollkommene Entleerung der Brust zu erreichen. Erst das Leerwerden der Brust regt die Neubildung von Milch an. Häufig ist es allerdings zweckmäßig, in den ersten Tagen beide Brüste zu reichen, um die Milchbildung erst einmal in vollen Gang zu bringen.

Beim Stillen soll die Mutter eine bequeme Haltung einnehmen. Sie benützt einen Stuhl mit Rückenlehne und stellt ihre Füße auf eine Fußbank, um den Rücken nicht allzusehr krümmen zu müssen. Beim Stillen im Liegen dreht sie sich etwas zur Seite und stützt den Rücken durch Unterschieben eines Kissens. Die Brust wird zwischen Mittel- und Zeigefinger am äußeren Ende des Warzenhofes gefaßt und ein wenig zu-



sammengedrückt, damit sich die Brustwarze vorwölbt und dem Säugling in den Mund geschoben werden kann. Mit dem Zeigefinger drängt die Mutter die Brust von dem Naseneingang des Kindes weg, um die Atmung nicht zu verlegen. Selbstverständlich ist, daß sich die Mutter beim Stillen ganz darauf konzentriert, daß Ruhe im Raum herrscht und daß auch keine Ablenkung erfolgt. Vor dem Anlegen des Kindes müssen die Hände gründlich gereinigt und die Brust mit abgekochtem Wasser abgewaschen werden.

Wert des Stillens für die Mutter

Ist in dem vorher Gesagten die Notwendigkeit des Stillens und auch das natürliche Recht des Säuglings auf Muttermilch betont worden, so wollen wir auch auf die Vorteile für die Mutter selbst hinweisen. Zuerst einmal ist das Stillen für die Mutter bequem. Sie trägt die Nahrung immer bei sich, hat sie pünktlich zur Verfügung, und die Sorge um die Zubereitung und Frischhaltung der Flaschenmilch fällt weg. Außerdem fördert der Milchfluß die Rückbildung der Gebärmutter zur normalen Größe, die für das spätere Wohlbefinden der Frau eine Notwendigkeit ist. Das Verhältnis der Mutter zum Kinde wird viel inniger, wenn die Mutter ihr Kind selbst gestillt hat.

Benötigte Nahrungsmenge

Eine gute, gleichmäßige Gewichtszunahme, durchschnittlich 20 g pro Tag, ist das Kennzeichen dafür, daß der Säugling genügend Nahrung an der Brust erhält. Wenn er sich satt getrunken hat, schläft er gewöhnlich an der Brust ein. Sein Bauch ist rundlich, dagegen ist er eingezogen, falls die getrunkene Milchmenge nicht ausreicht. Das Lutschen am Finger ist im allgemeinen kein Zeichen von Hunger, sondern ein Zeichen des Wohlbefindens. Die notwendige Nahrungsmenge steigert sich von 70 g Muttermilch am zweiten Tag bis auf 490 g am 8. Tag und ist dann ausreichend, wenn sie etwa ein Fünftel bis ein Sechstel des Körpergewichts beträgt.

Die Ernährung des Kindes ist gesund, wenn die Gewichtszunahme pro Woche durchschnittlich 150 g beträgt, auch wenn es einmal schreit oder keinen Stuhl entleert, denn ein Brustkind muß nicht täglich Stuhl entleeren. Wenn ein Kind beständig abnimmt, ist der Arzt aufzusuchen. Nur er kann die richtige Ursache erkennen und eine Änderung in der Ernährungsweise verordnen.

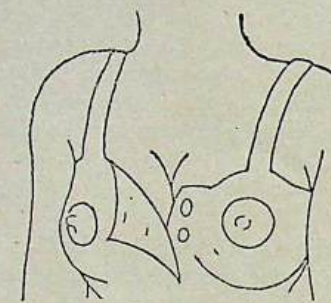
Ernährung der Stillenden

Die Stillende braucht von ihrer gewohnten Ernährung kaum abzuweichen, wenn diese nur leicht verdaulich und vitaminreich ist (Obst, Frischgemüse). Das Einnehmen von Lebertran ist erwünscht. Einem etwas stärkeren Appetit und Durstgefühl kann durchaus entsprochen werden, soll allerdings ein Allzuviel an Mehlsuppen, Bier usw. vermieden werden.

Die Brustpflege



Zum Stillen gehört auch eine peinliche Brustpflege, die schon während der Schwangerschaft einsetzt. Die Brustwarze muß abgehärtet und zu diesem Zweck bereits während der Schwangerschaft regelmäßig mit abgekochtem, kaltem Wasser abgewaschen und nachfrottiert werden.



Der Brusthalter soll locker sitzen, muß vorn zu öffnen und an den Brustwarzen gut ausgebuchtet sein. Zweckmäßig ist es, auf die Brustwarze einen täglich zu erneuernden weichen Lappen zu legen, der sie schützt, die heraustropfende Milch auffängt und ein Verschmutzen der Wäsche verhindert.

Das Abdrücken der Milch

Wenn die Ergiebigkeit der Brust größer als der Bedarf des Säuglings ist, muß die überschüssige Milch nach der Mahlzeit abgedrückt oder abgepumpt werden, um die Neubildung von Milch anzuregen und um Stauungen und damit als Folgeerscheinung Entzündungen zu vermeiden.



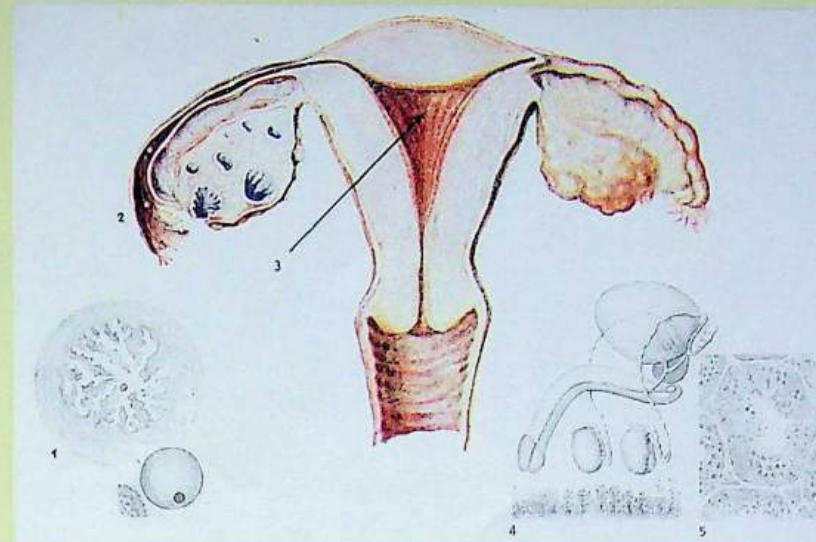
nicht so



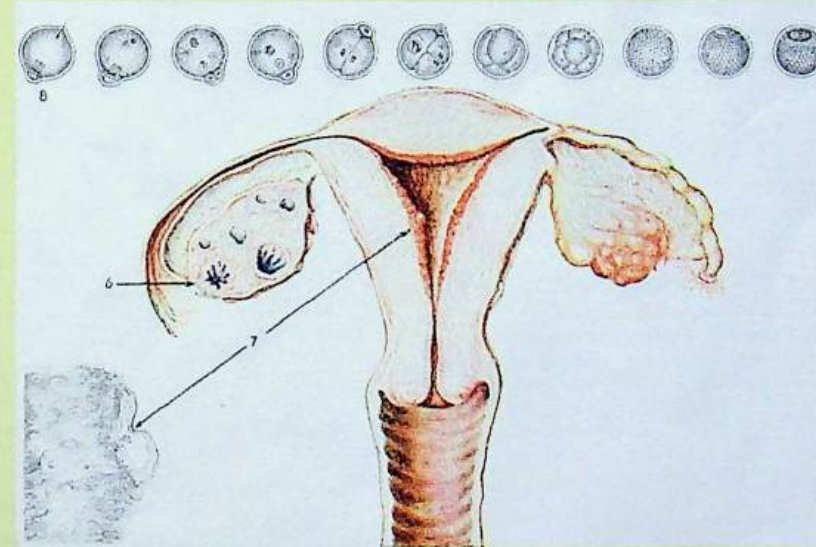
sondern so

Das Ausdrücken der Milch geschieht aber nicht vorn an der Brustwarze, sondern es ist die ganze Brust möglichst nahe dem Ansatz zwischen Daumen und die anderen Finger zu nehmen, um die Milch nach vorn zu streifen.

Befruchtung im Eileiter

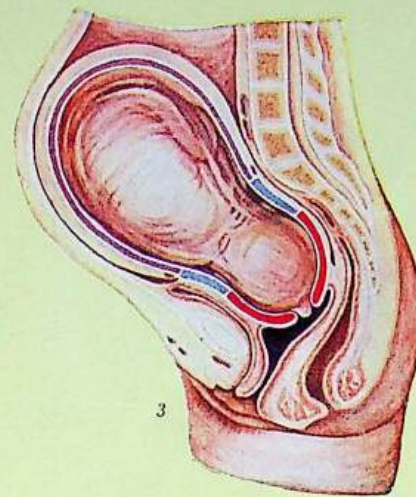
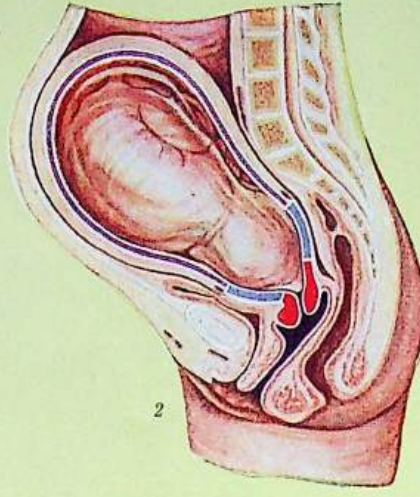
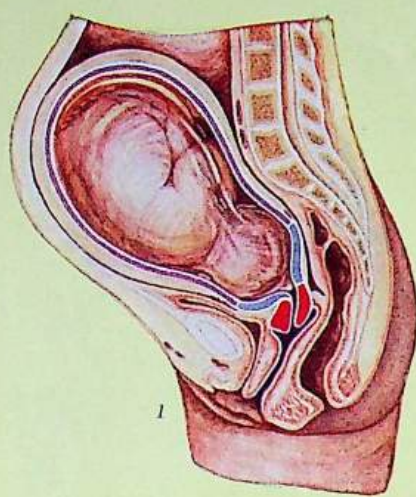


1 Schnitt durch den Eileiter mit wanderndem Ei. 2 Weg des Eies. 3 Wandernde Spermien in der Gebärmutter. 4 Bildung der Spermien. 5 Schnitt durch den Hoden mit Spermien.



6 Gelbkörper. 7 Einbettung des Eies in die Schleimhaut der Gebärmutter. 8 Entwicklung des befruchteten Eies.

Verlauf der normalen Geburt



Rot = Halskanal
 Blau = Zwischenstück
 Violett = Gebärmutterkörper

1 Im Ruhezustand liegt das Kind in normaler Beugehaltung. Die Eihaut liegt fest an der Gebärmutterwand an.

2 Die Wehen haben eingesetzt. Durch die Verkürzung des Gebärmutterkörpers wird das Zwischenstück hinaufgezogen und der obere Halskanal erweitert. Die Eihaut löst sich von der Wand los, wodurch die Fruchtblase beweglich wird.



3 Die Verkürzung des Gebärmutterkörpers zieht den Halskanal weiter nach oben und öffnet den Muttermund unter Ablösung der Eihaut.

4 Der Muttermund ist vollständig geöffnet. Die Fruchtblase wölbt sich vor und springt. Die Austreibung des Kindes hat begonnen.

5 Der Kopf des jetzt gestreckten Kindes steht auf dem Beckenboden und wird in der Schamspalte sichtbar. Das Kind wird geboren.

6 Innenansicht der Fruchtblase (Fetus nicht eingezeichnet). Es soll noch einmal die eröffnete, gesamte Gebärmutter und die starke Zurückziehung des Gebärmutterkörpers gezeigt werden. Zwischenstück und Halskanal sind ausgezogen und verdünnt.

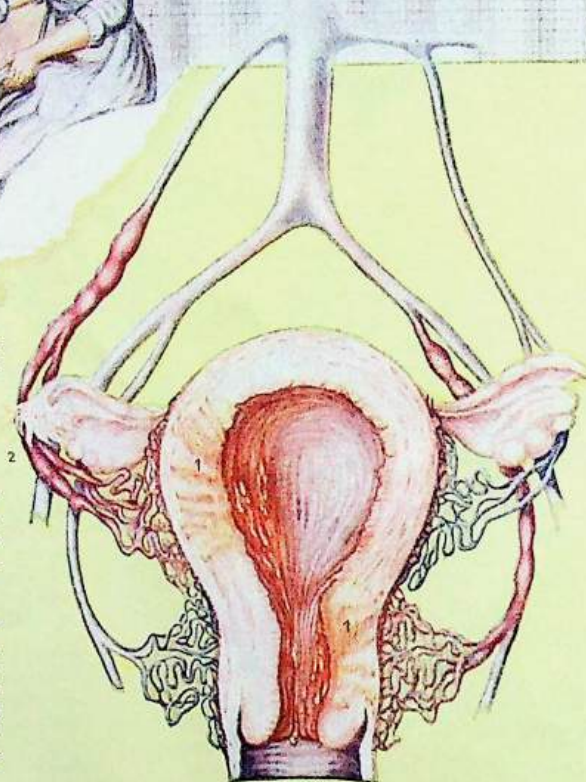
Kindbettfieber



Querschnitt einer im Wochenbett erkrankten Gebärmutter.

Bakterien infizieren die durch die Ablösung der Plazenta gerissene große Wunde der Gebärmutter-schleimhaut.

Es kommt zur Entzündung und Vereiterung. Auf dem Blutweg durchdringen die Bakterien die Gebärmutter und brechen in die Blutbahn ein. Hier kommt es zur Thrombose.



1 Bakterien dringen in die Gebärmutter-schleimhaut ein.

2 Krankhaft veränderte Ader. Thrombose.

Frauenmilchsammelstelle

Kann eine Mutter aus besonderen Gründen nicht oder nur unzureichend stillen, hilft ihr die Frauenmilchsammelstelle. Der Überschuss an Milch von anderen gesunden Müttern wird dort gesammelt, gründlich auf Brauchbarkeit geprüft und dann ausgegeben. Die in der Frauenmilchsammelstelle erhaltene Milch ist garantiert frisch und in jeder Beziehung keimfrei und unverfälscht. Die spendende Frau erhält eine Belohnung in Bargeld und Lebensmitteln.

Zukost und Umstellung auf künstliche Ernährung

Ab 3. Monat ist neben dem regelmäßigen Stillen die erste Zukost von Preßsaft aus Möhren und Äpfeln teelöffelweise zwischen oder nach den Stillzeiten zu geben, Möhrensaft vor allem deshalb, weil er Vitamin D (zur Verhütung von Säuglingskorbut) und Vitamin A (vorbeugend gegen Augenerkrankungen) enthält.

Ab 4. Monat wird die Zukost verstärkt, und zwar durch Verabreichen von Gemüsebrühgrieß oder Apfelzwiebackbrei, aber alles ohne Milch. Gestillt wird nur noch 4 mal täglich.

Ab 5. Monat vermindern sich die Stillmahlzeiten auf drei täglich unter zusätzlicher Gabe von Vollmilchgrießbrei. Die höchste, im ersten Lebensjahr zu verabreichende tägliche Milchmenge soll 500 g nicht übersteigen. Nach und nach wird eine Brustmahlzeit nach der anderen durch einen Brei ersetzt, bis das Kind etwa im 10. Lebensmonat auf künstliche Ernährung umgestellt ist. Das Abstillen soll niemals plötzlich und auch nicht im Hochsommer oder an besonders heißen Tagen erfolgen. Durch das unvermittelte Umstellen der Ernährung von Muttermilch auf Kuhmilch treten leicht Verdauungsstörungen des Kindes auf. An heißen Tagen wird diese Gefahr noch dadurch erhöht, daß es schwer ist, die Kuhmilch vollkommen einwandfrei zu halten, wie es im Falle des Abstillens besonders notwendig ist. Außerdem besteht für die Mutter die Gefahr einer Brustdrüsenentzündung, da ja der Milchfluß der Brust auch nicht auf einmal zum Stillstand kommt.

Ernährungsstörungen

An dieser Stelle seien auch noch die wichtigsten Ernährungsstörungen des Kleinkindes erwähnt.

Milchnährschäden

Hat ein Kind harten, festen Stuhl, blasse Gesichtsfarbe und zeigt es bei geringsten Ursachen starke Anfälligkeit, handelt es sich um Milchnährschäden.

Mehlnährschäden

Sieht ein Kind aufgeschwemmt aus, ist es schlaff und unlustig, verliert es an Widerstandskraft, so liegt der Grund in Mehlnährschäden.

Um alle Arten der Ernährungsstörungen zu vermeiden, soll sich die junge Mutter unbedingt an die Ernährungsverordnung des Kinderarztes halten. Verstopfungen lassen sich meist schon durch Änderung der Kost beheben.

Stuhllentleerung

Die Stuhllentleerungen in den ersten Tagen sind schwarzbraun oder schwarzgrün und klebrig zäh. Sie werden deshalb Kindspech genannt. Bei einem Brustkind ist der Stuhl später goldgelb und breiig oder auch grünlich, bei einem Flaschenkind dagegen bräunlich und breiig oder schon geformt. Gibt der grünliche Stuhl eines Brustkindes keinen Anlaß zu einer Besorgnis, so deutet er bei einem Flaschenkind auf Ernährungsstörungen hin. Milch darf nicht mehr gereicht werden, sondern dafür mit Saccharin gesüßter Kamillen- oder Pfefferminztee. Der Arzt ist sofort zu Rate zu ziehen.

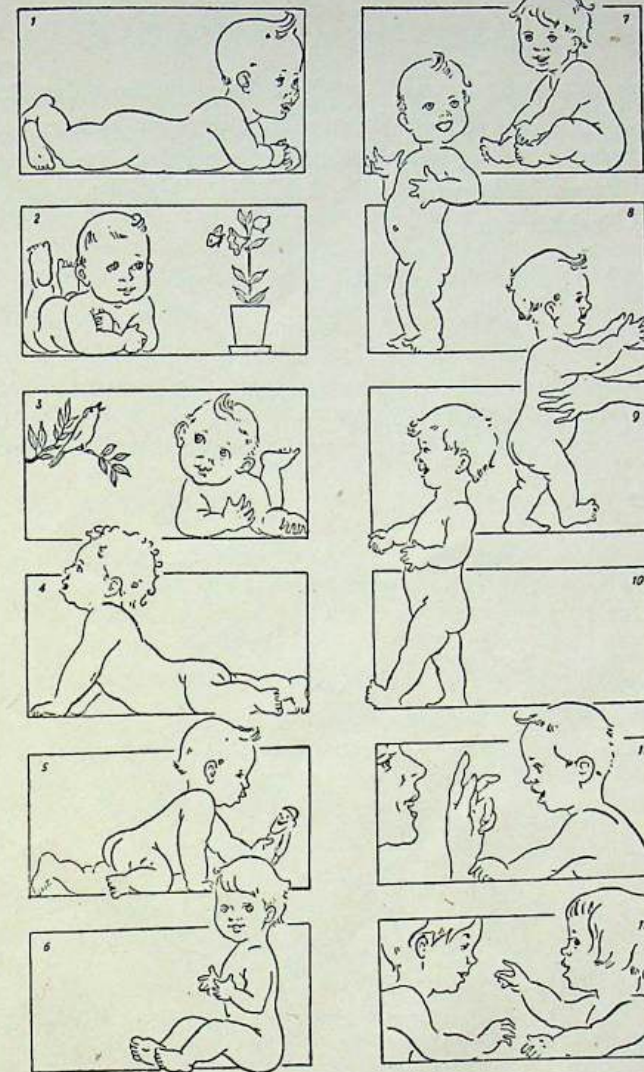
Gewicht und Größe des Neugeborenen

Die Länge eines Neugeborenen beträgt im allgemeinen 50 cm, das Gewicht 3000 bis 3600 g. Nach 5 Monaten hat sich das Anfangsgewicht eines gesunden Säuglings verdoppelt und nach 12 Monaten verdreifacht. Der Kopfumfang ist normalerweise größer als der Brustumfang. Arme und Beine sind im Verhältnis zum Rumpf bedeutend kürzer als beim Erwachsenen. Die Bewegungen des Säuglings erscheinen planlos. Ein anfängliches Schielen ist noch ohne Bedeutung, denn die Augen richten sich erst allmählich ein.

Nach einer anfänglichen Gewichtsabnahme nimmt der gesunde Säugling in den ersten 6 Monaten täglich etwa 20 g und im zweiten Halbjahr etwa 15 g zu. Das Längenwachstum beträgt ungefähr 2 cm im Monat. Ein gesunder, normal gedeihender Säugling ist demnach nach einem Jahr 74 bis 75 cm lang. Die Prüfung der Gewichtszunahme soll anfangs täglich und später wöchentlich einmal erfolgen, während man das Längenwachstum etwa alle 4 Wochen feststellt.

Weiterentwicklung des Kindes

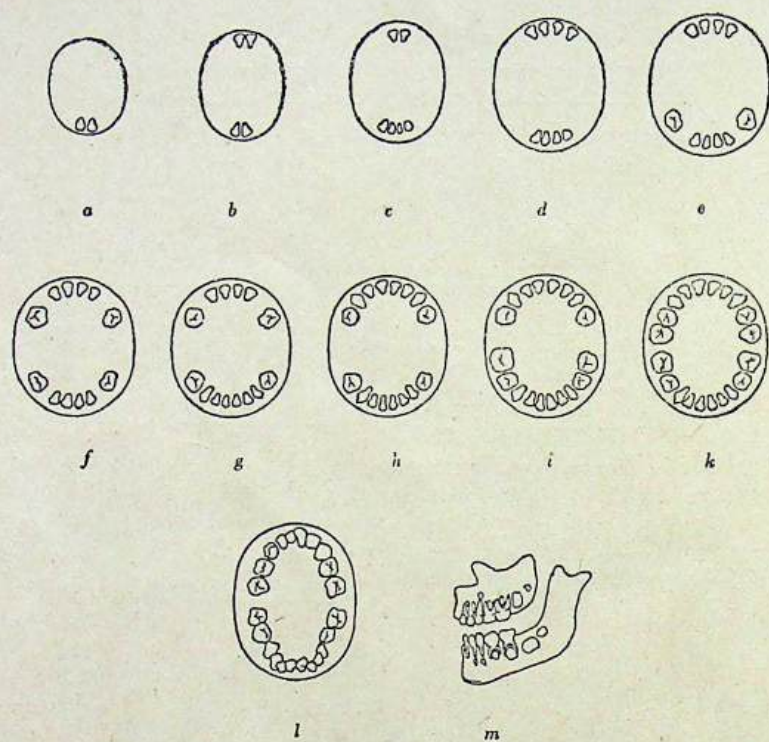
Nach der 6. Woche beginnt das Kind in der Bauchlage den Kopf zu heben und ab 3. Monat blickt es bereits Gegenstände fest an. Im 3. bis 4. Monat ist das bewußte Hinhorchen bei Geräuschen typisch. Vom 4. Monat an stützt das Kind die Arme in Bauchlage und im 5. Monat befühl und betastet es Gegenstände. Frei sitzen lernt es vom 6. bis 8. Monat und zu gleicher Zeit bringt es die ersten lallenden Laute hervor. Im 9. bis 10. Monat beginnt es bereits allein zu stehen und im 11. bis 12. Monat setzen die ersten Laufversuche mit Unterstützung ein, bis es etwa vom 13. bis 15. Monat an frei zu laufen gelernt hat. Nach dem ersten Lebensjahr beginnt das Nachsprechen einzelner Silben und im 3. Lebensjahr werden bereits ganze Sätze gesprochen.



- | | | |
|---|------------------|--|
| 1 | 6. Woche: | 6. bis 8. Monat: Lallende Laute |
| 2 | 3. Monat: | 8. bis 10. Monat: Alleinstehen |
| 3 | 3. bis 4. Monat: | 9. bis 12. Monat: Laufen mit Unterstützung |
| 4 | 4. Monat: | 11. bis 12. Monat: Laufen ohne Unterstützung |
| 5 | 5. Monat: | 13. bis 16. Monat: Laufen ohne Unterstützung |
| 6 | 6. bis 8. Monat: | 1. Jahr: Nachsprechen einzelner Silben |
| | | 3. Jahr: Sprechen in Sätzen |

Zahnentwicklung

Aus dem untenstehenden Bild ist die Zahnentwicklung des Kindes zu ersehen. Die Pflege der Milchzähne ist besonders wichtig, denn Erkrankungen des Milchgebisses sind nicht ohne Folgen für das bleibende Gebiß. Treten Verzögerungen in der Zahnbildung ein, so kann die Ursache Rachitis sein.



Entwicklung des Milchgebisses

- a 6. bis 9. Monat
- b 8. bis 10. Monat
- c 12. Monat
- d 14. Monat
- e 15. bis 16. Monat
- f 17. bis 18. Monat

g 19. bis 20. Monat

h 21. bis 24. Monat

i 26. bis 30. Monat

k 27. bis 36. Monat

l Rachitisches Gebiß

m Keimanlage des bleibenden Gebisses

X. Krankheiten des Säuglings

Rachitis

Rachitis ist eine Stoffwechselerkrankung, die nicht nur das Knochen-system, sondern auch sämtliche Organe und alle Gewebe ergreifen kann. Die Ursachen von Rachitis sind meist Mangel an Sonnenlicht, falsche Ernährung, vor allem Mangel an Vitamin D und entkräftende Krankheiten. Gegen Rachitis kann man vorbeugen, indem man das Kind viel der Luft und in entsprechendem Maße auch der Sonne aussetzt und vitaminreiche Kost (Obst und wenn möglich Lebertran) verabreicht.

Ausschlag

Hat das Kind Ausschlag, z. B. Wundsein am Gesäß, in Hautfalten am Hals oder in den Achseln, dann ist eine Reinigung mit einem kleinen Ölläppchen vorzunehmen, auf keinen Fall mit Wasser.

Milchschorf

Bilden sich Milchschorf auf beiden Wangen, Schuppen im Bereich der Kopfhare oder Augenbrauen, dann sollen die Schuppen mit Öl entfernt werden. Wasser und Seife sind nicht zu verwenden.

Eiterbläschen und Fieber

Bei Eiterblasen oder Eiterpusteln oder gar Fieber, schlechter Stimmung, Mattigkeit, heißen, trockenen Lippen und trockener Haut muß sofort der Arzt aufgesucht werden, denn nur er kann die Diagnose stellen und die betreffende Krankheit behandeln.

XI. Soziale Fürsorge nach der Geburt

Nach der Geburt bestehen für Mutter und Kind weiterhin soziale Einrichtungen, um der jungen Mutter das Aufziehen der Kinder wesentlich zu erleichtern. In Müttergenesungsheimen mit angeschlossener Kinderstation finden genesungsbedürftige Mütter mit ihren Kindern Aufnahme.

Die Mütterberatungsstelle

Rat und Hilfe in allen Fragen und Nöten der Entwicklung, Ernährung und Krankheiten des Kindes erteilt die von einem erfahrenen Arzt geleitete Mütterberatungsstelle. Durch Ausgabe von Stärkungs- und Vorbeugungsmitteln (Biomalz, Vigantol usw.) sorgt sie für die Gesundheit von Mutter und Kind.

Kindertagesstätte und -wochenheim

Neben der Kindertagesstätte und der Kinderkrippe, die der werktätigen Mutter tagsüber die Sorge um ihre Kinder abnehmen, sind die Kinderwochenheime geschaffen worden. Hier finden die Kinder von Müttern, die unregelmäßige Arbeitszeit, Spät- oder Nachtschichten haben, für die ganze Woche Aufnahme und Pflege. Modernste hygienische Einrichtungen, gut ausgebildete Pflegerinnen, reichliche und gesunde Verpflegung, geregelter Tagesablauf und laufende ärztliche Überwachung bieten die Gewähr für eine gesunde Entwicklung der diesen Heimen anvertrauten Kinder. Unsere Gesetze garantieren die volle Gleichberechtigung der alleinstehenden Mutter, deren Kind in diesen Heimen bevorzugt untergebracht wird, wenn es ihr nicht möglich ist, das Kind selbst aufzuziehen. Jedoch hat sie das Recht, jederzeit das Kind zurückzuholen und selbst weiter zu erziehen.

XII. Fehlgeburt, Schwangerschaftsunterbrechung, Unfruchtbarkeit

Fehlgeburt

Mit Fehlgeburt bezeichnet man den vorzeitigen Fruchtabgang ungefähr bis zum 7. Schwangerschaftsmonat. Die Frucht ist noch nicht so weit entwickelt, daß sie außerhalb der Gebärmutter leben kann. Mindestgröße und Mindestgewicht der Lebensfähigkeit sind 35 cm bzw. 1200 g. Am häufigsten erfolgt der nicht gewollte Fruchtabgang im 3. Schwangerschaftsmonat. Dafür gibt es eine ganze Reihe von Ursachen, wie z. B. Fehlentwicklung des Eies selbst, Störungen in den Geschlechtsorganen, innersekretorische Störungen sowie Allgemeinerkrankungen der Mutter und große körperliche Anstrengungen.

Frühgeburt

Den vorzeitigen Fruchtabgang ab 7. Schwangerschaftsmonat bezeichnet man als Frühgeburt. Frühgeburten sind unbedingt meldepflichtig.

Schwangerschaftsunterbrechung

Eine Unterbrechung der Schwangerschaft wird nur dann vorgenommen, wenn das Austragen des Kindes die Gesundheit oder das Leben der Frau ernstlich gefährdet. Jede Schwangerschaftsunterbrechung ist genehmigungspflichtig, und ihre medizinische Notwendigkeit wird von einem Untersuchungsausschuß geprüft. Sie darf nur von Fachärzten in einer Klinik ausgeführt werden.

Eine Schwangerschaftsunterbrechung aus sozialen Gründen ist entbehrlich geworden, da das neue Gesetz über den Mutter- und Kinderschutz und die neugeschaffenen sozialen Einrichtungen eine wesentliche Hilfe und Entlastung für die junge Mutter bedeuten.

Abtreibung ist in jedem Falle gefährlich und kann schwerste gesundheitliche Schäden — oftmals sogar den Tod — zur Folge haben. Sie ist strafbar.

Geburtenregelung

bedeutet nicht Kinderlosigkeit, sondern Erfüllung des Wunsches nach dem Kinde zur gewollten Zeit. Das günstigste Alter der Frau für die erste Geburt liegt zwischen dem 20. und 25. Lebensjahre.

Unfruchtbarkeit

Kinderlosigkeit einer Ehe braucht nicht immer ihre Ursache in der Unfruchtbarkeit der Frau zu haben, sondern kann auch durch den Mann bedingt sein. Deshalb ist eine Untersuchung sowohl des Mannes als auch der Frau erforderlich. Blieb der Wunsch nach einem Kinde länger als 2 Jahre unerfüllt, so soll zuerst der Mann untersucht werden, da seine Untersuchung einfacher ist.

Ursachen der Unfruchtbarkeit

Hauptsächliche Ursachen der Unfruchtbarkeit sind mangelhafte Entwicklung der Geschlechtsorgane, Entzündungen oder Folgeerscheinungen von Erkrankungen oder Geschlechtskrankheiten. Auch allgemeine körperliche und seelische Störungen sowie Störungen der Funktion der innersekretorischen Drüsen können Grund der Unfruchtbarkeit sein.

In vielen Fällen ist eine Behandlung der Unfruchtbarkeit erfolgreich.

XIII. Ehe- und Sexualfragen

Die Beziehungen der Geschlechter untereinander

Die Beziehungen von Mann und Frau erfordern gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme. Dies gilt besonders für die Ehe und die geschlechtlichen Beziehungen. Der junge Mann soll in dem jungen Mädchen die zukünftige Gattin und Mutter sehen und achten. Das junge Mädchen aber soll sich dieser ihr von Natur aus gegebenen Bestimmung entsprechend verhalten. Durch Bekämpfung der Verlogenheit und Heimlichkeit in geschlechtlichen Dingen ist ein gesundes Verhältnis zwischen beiden Geschlechtern zu erreichen.

Das Zusammenleben in der Ehe

erfordert auch eine Anpassung an die Eigenheiten und Gewohnheiten des Partners, Verständnis für seine berufliche Inanspruchnahme und

auch für seine Fehler und Schwächen. Die Lebensgemeinschaft wird sich um so inniger und harmonischer gestalten, und das gegenseitige Vertrauen wird sich um so mehr festigen, je mehr jeder Partner um den anderen besorgt ist, jeder dem anderen eine Freude zu bereiten sucht, jeder seine eigenen Wünsche zurückstellt, je weniger er sich gehen läßt oder sich Nachlässigkeiten erlaubt.

Die geschlechtliche Veranlagung und der Verlauf der geschlechtlichen Vorgänge sind nicht nur bei Mann und Frau, sondern auch bei den einzelnen Menschen verschieden. Aufgabe beider Partner ist es, im Beisammensein diese Unterschiede zu erkennen, zu berücksichtigen und durch entsprechendes Verhalten auszugleichen.

Die Ehe- und Sexualberatungsstelle

Gelingt es dem Paare nicht, sein Zusammensein harmonisch und für beide Teile befriedigend zu gestalten, liegt es in beider Interesse, bei der Ehe- und Sexualberatungsstelle Rat einzuholen. Auch alle Störungen der Geschlechtsbeziehungen körperlicher und seelischer Art werden hier in offener Aussprache behandelt sowie rechtliche und nervenärztliche Fragen geklärt. Der Arzt steht unter der absoluten Schweigepflicht.

XIV. Drüsen mit innerer Sekretion

Von besonderer Bedeutung für das Geschehen im weiblichen Organismus sind die Drüsen mit innerer Sekretion. Das sind Drüsen, die keinen Ausführungsgang besitzen, sondern ihr Sekret unmittelbar in die Blutbahn abgeben. Diese inneren Sekrete steuern die Funktionen im menschlichen Körper in ebenso komplizierter wie sinnvoller Weise.

Hier sollen in einer kurzen Übersicht nur die innersekretorischen Zusammenhänge behandelt werden, die für die Frau von Kindheit an von Bedeutung sind.

Die Hypophyse

Die Steuerungszentrale des gesamten innersekretorischen Systems ist der drüsige Hirnanhang, die sogenannte Hypophyse. Sie gibt Wirkstoffe (Hormone) ab, die unter anderem die Funktion anderer innersekretorischer Drüsen, z. B. der Schilddrüse, der Nebenniere, der Nebenschilddrüse, des innersekretorischen Apparates in den Inseln der Bauchspeicheldrüse und schließlich vor allem des Eierstocks beeinflussen.

Nachstehende Übersicht soll andeuten, wie die einzelnen Lebensphasen der Frau unter dem Einfluß der innersekretorischen Drüsen bzw. der von ihr abgegebenen Hormone stehen.

Kindheit (Wachstum)

Große Mengen Wachstumshormone der Hypophyse — unterstützt von Schilddrüse und Nebenniere — steuern den Aufbau des wachsenden Organismus. Geringe Mengen übergeordneter Geschlechtshormone lassen noch keine geschlechtliche Entwicklung zu. Ihre Wirkung auf die Keimdrüsen (Eierstöcke) ist durch die Zirbel- und Thymusdrüse gehemmt.

Reifung (Pubertät)

Die Hypophyse bildet Wachstumshormone und übergeordnete Geschlechtshormone in gleicher Menge. Die Bremsung durch die Hormone von Zirbel- und Thymusdrüse ist weggefallen, so daß neben starkem allgemeinen Wachstum die Ausbildung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale durch die Hormonwirkung der Keimdrüsen einsetzt.

Geschlechtsreife

Allgemeines Körperwachstum und geschlechtliche Entwicklung sind abgeschlossen, geringe kontinuierliche Hormonbildung dient der Erhaltung. In regelmäßigem Wechsel folgen zwei hormonale Phasen aufeinander; nach der Menstruation die Follikelphase bis zum Follikelsprung (Ovulation), an die sich die Gelbkörperphase anschließt, die mit der nächsten Menstruation ihr Ende findet.

Follikelphase (Schaffung der Befruchtungsmöglichkeit)

Das Follikelreifungshormon der Hypophyse bewirkt die Bereitstellung eines befruchtungsfähigen Eies und — über die Keimdrüsenhormone — das Anwachsen der Gebärmutter Schleimhaut.

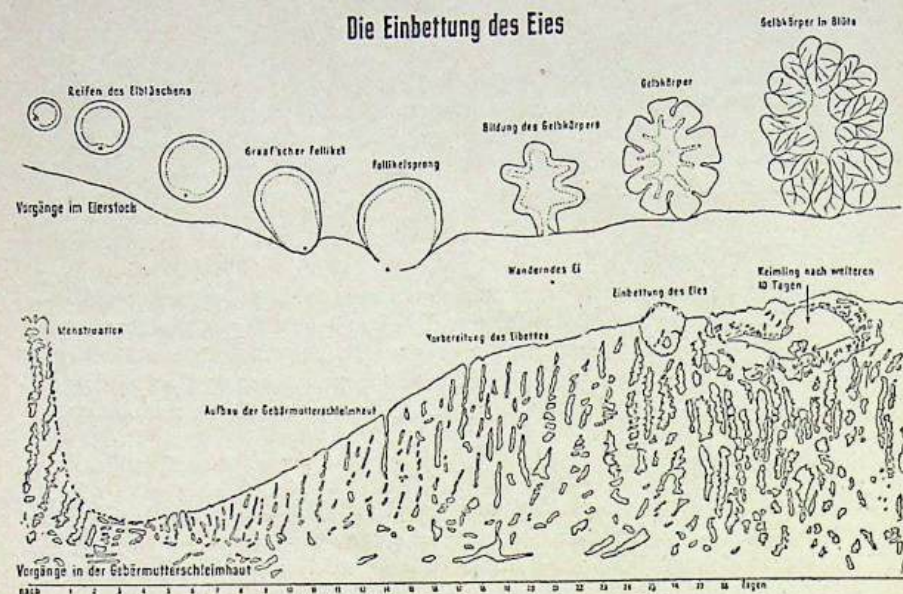
Gelbkörperphase (Eibetbereitung)

Das Gelbkörperbildungshormon der Hypophyse bewirkt in den Keimdrüsen die Bildung des Gelbkörpers (Corpus luteum), dessen Hormon — Gelbkörperhormon — in der Gebärmutter Schleimhaut die Umstellungen hervorruft, die für die Einbettung und Weiterentwicklung eines befruchteten Eies notwendig sind.

Schwangerschaft

Ist eine Befruchtung erfolgt, wird für die nun einsetzende Schwangerschaft die Steuerung im geschlechtlichen Hormonsystem vom Mutterkuchen (der Plazenta) übernommen. Durch übergeordnete Geschlechtshormone regt er die Keimdrüsen zur Bildung der erforderlichen Hormone an. Das Follikelhormon bewirkt das geschlechts-spezifische Wachstum, das Gelbkörperhormon sorgt für die ungestörte Entwicklung des ein-

Die Einbettung des Eies



gebetteten Eies. Außerdem regen das Follikelhormon den Aufbau des Milchgangsystems und das Gelbkörperhormon den Aufbau des milchbildenden Systems der Brustdrüse an.

Geburt (Entbindung)

Der Schutz der Frucht durch das Gelbkörperhormon fällt fort, weil er nun nicht mehr erforderlich ist. Das stark überwiegende Follikelhormon macht die Gebärmutter für die wehenauslösende Wirkung des Oxytocins (Hypophysen-Hinterlappen-Hormons) empfänglich.

Wochenbett (Rückbildung der Gebärmutter)

Es fehlen die übergeordneten und damit auch die eigentlichen Geschlechtshormone: die Schwangerschaftsveränderungen können sich zurückbilden. Die schon während der Schwangerschaft auf ihre Aufgabe vorbereitete Brustdrüse bildet unter dem Einfluß des Hypophysen-Pro-laktins die Milch.

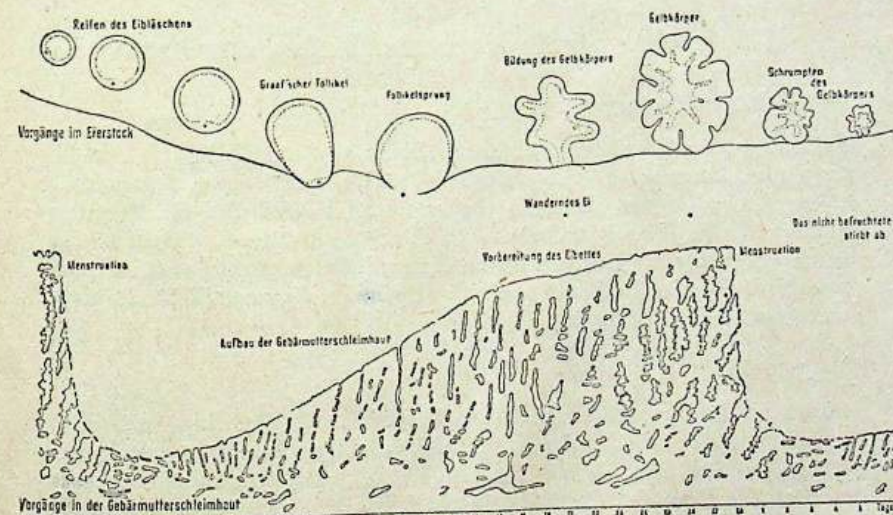
Zwei-Phasen-Zyklus

Wie oben schon erwähnt wurde, besteht bei der geschlechtsreifen Frau ein regelmäßiger Wechsel zweier hormonaler Phasen. Man spricht von einem zweiphasigen Zyklus. Die erste Phase, die Follikelphase, schafft die Voraussetzungen für eine Befruchtung, indem sie nämlich ein be-

fruchtungsfähiges Ei bereitstellt und die Gebärmuttermuskulatur von 1 mm auf 5 mm wachsen läßt und sie damit zur Aufnahme eines befruchteten Eies geeignet macht. In der zweiten Phase kommt es durch die Gelbkörperwirkung zum Ausbau dieses Eibettes; es werden Nahrungsstoffe für das Ei bereitgestellt und nunmehr die Möglichkeiten für die Einbettung und Weiterentwicklung des befruchteten Eies gegeben.

Findet keine Befruchtung des Eies statt, dann bildet sich der Gelbkörper nach etwa 12 Tagen zurück und verschwindet später. Die zur Einbettung vorbereitet gewesene dicke Gebärmuttermuskulatur wird abgestoßen; es bleibt nur eine 1 mm dicke wunde Schicht übrig. Aus dieser muß es bluten (Menstruation), weil die Gefäße, die die abgestoßene Schicht bisher ernährt hatten, freiliegen. Die Gebärmuttermuskulatur drosselt diese Gefäße durch Zusammenziehung ihrer Muskelschichten ab, damit hört die Blutung dann auf. Die Wunde kann jetzt heilen und ist gewöhnlich in 4 bis 5 Tagen wieder völlig geschlossen. Damit ist ein zyklischer Prozeß beendet, der eine Vorbereitung auf eine eventuell zu erwartende Schwangerschaft bedeutet. Geht er ungenutzt vorüber, stellt die Natur in verschwenderischem Reichtum immer wieder neue gleichartige Prozesse zur Verfügung; es spielt sich also immer wieder ein neuer Zyklus-Prozeß ab. Die alte Vorstellung, daß bei der Menstruation schlechtes Blut aus dem Körper herausfließen müsse und sie deshalb um so gesünder sei, je stärker das Blut fließt, ist völlig falsch.

Der normale Menstruationszyklus



Störungen im Zyklus

können nun insofern eintreten, als die Menstruationsblutung entweder sehr stark ist — dann ist daran irgendeine Unregelmäßigkeit in der Gebärmuttermuskulatur schuld — oder zeitlich unregelmäßig kommt —, dann muß man die Ursache dafür in unregelmäßigen Zeitabläufen des Eibläschenwachstums und der Lebenszeit des Gelbkörpers suchen.

Glanduläre Hyperplasie

Eine besondere Regelwidrigkeit zeigt sich, wenn das Eibläschen nicht zum Platzen kommt, aber auch nicht zur Rückbildung, es fehlt deshalb der Gelbkörper. Die Wachstumsanregung auf die Gebärmutter-schleimhaut durch das Follikelhormon bleibt erhalten und steigert sich ins Krankhafte, so daß eine übermäßig stark gewucherte Schleimhaut die Folge ist. Läßt die wachstumsanregende Wirkung nach, dann zerfällt die abnorm stark gewucherte Schleimhaut. Aus diesen Zerfallsbezirken blutet es dann mehr oder weniger stark und oft sehr lange. Auf diese Art von Blutungen, als „Follikelpersistenz“ bezeichnet, ist der größte Teil der Blutungen der Wechseljahre zurückzuführen. Sie bedürfen unbedingt ärztlicher Hilfe.

Blutungen zwischen den Menstruationen sollen nicht unbeachtet bleiben, sondern dem Arzt zur Feststellung von Ursache und Blutungsquelle vorgestellt werden, denn es kann sich hierbei um bösartige Erscheinungen handeln (siehe „Krebs“ Seite 42).

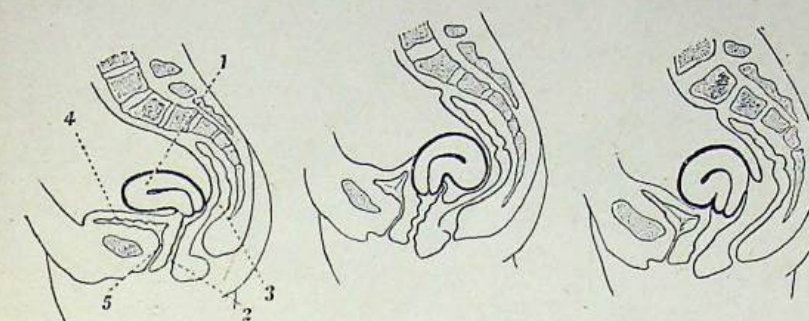
XV. Einige häufigere Krankheiten der Frau

Die Gebärmutterverlagerung

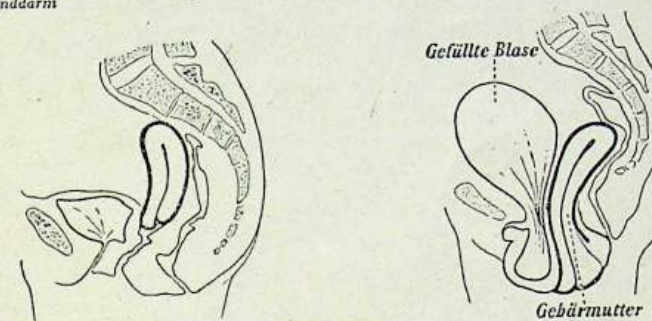
Fehlt dem Bauchraum die genügende Spannung, um die Eingeweide gut tragen zu können, so lasten sie auf den Unterleibsorganen, wodurch es zu Aussackungen, zu Verlagerungen und Vorfall der Gebärmutter kommen kann. Damit treten meist Beschwerden in der Bauch- und Lendengegend auf. Deshalb sei an dieser Stelle nochmals erwähnt, daß sowohl die Wochenbett- wie auch die allgemeine Gymnastik für die Frau von größter Bedeutung ist.

Ausfluß

tritt sehr häufig auf. Er hat eine Vielzahl von Ursachen, und deshalb ist es die Aufgabe des Arztes, die jeweilige Ursache genau festzustellen, um mit der für den Einzelfall richtigen Behandlung einsetzen zu können. Dann ist die Heilung meist gut und ohne Schwierigkeiten durchzuführen.



Normallage Rückwärtsknickung der Gebärmutter Vorwärtsknickung der Gebärmutter
1 = Gebärmutter 4 = Harnblase 2 = Scheide 5 = Harnröhre 3 = Enddarm



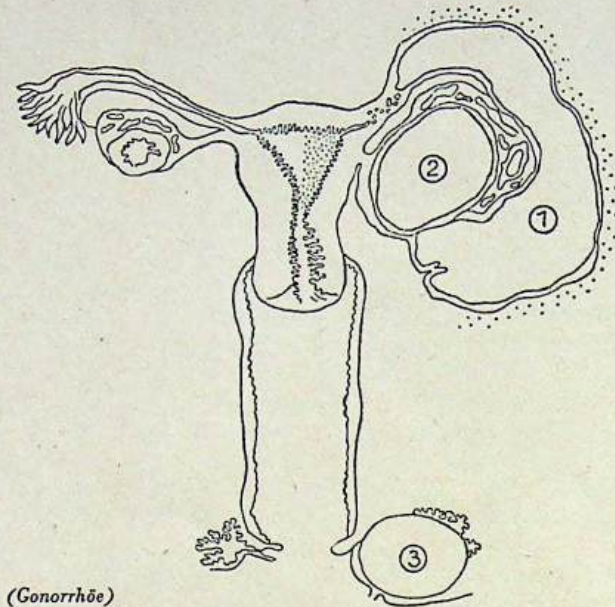
Rückwärtslage der Gebärmutter mit beginnender Ausstülpung der Scheide (Prolaps) Gebärmuttervorfall mit völlig umgestülpter Scheide

Der Tripper (Gonorrhöe)

spielt als Volkskrankheit eine große Rolle, wurde aber durch die intensiven Maßnahmen der Gesundheitsbehörden in den letzten Jahren erheblich eingedämmt. Wenn auch die Medizin in der Lage ist, diese Krankheit so auszuheilen, daß meist keine Beschwerden zurückbleiben, kann doch häufig eine Unfruchtbarkeit die Folge sein. Bei Frauen macht sich der Tripper im Anfang meist gar nicht bemerkbar, so daß er sich mitunter über Jahre verschleppen kann und dann die Heilung erschwert.

Das Myom

ist ein Gewebeknoten, der meist in der Gebärmutter selbst entsteht. Die Ursache des Wachstums dieser sogenannten gutartigen Geschwülste ist bis jetzt noch nicht geklärt. Die Größe der Geschwulstknoten ist verschieden. Mitunter bilden sich mehrere kleine, meist aber doch eine große Geschwulst.



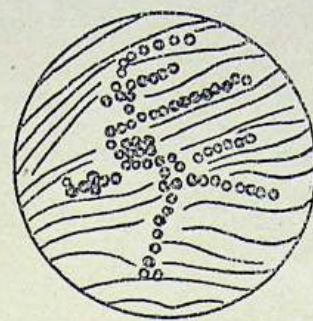
Tripper (Gonorrhöe)

- 1 Entzündeter Eileiter
- 2 Entzündeter Eierstock
- 3 Entzündete Bartholinische Drüse

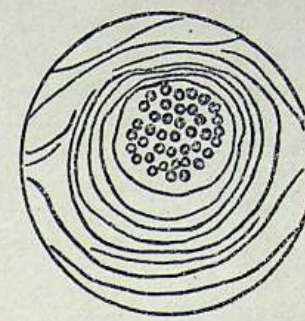
Oftmals erzeugen Myome keinerlei Beschwerden, und sie bedürfen keiner Behandlung, sondern sind vom Arzt nur zu beobachten. Treten aber Blutungen auf, dann besteht die Gefahr, daß im Laufe der Zeit eine erhebliche Blutarmut eintritt. Diese Fälle sollten unbedingt sofort vom Arzt behandelt werden.

Der Krebs

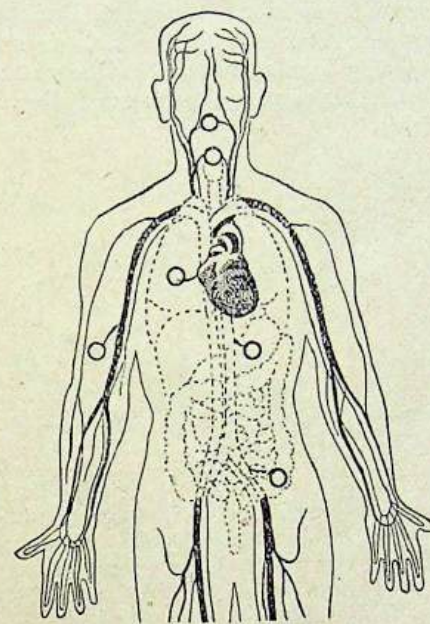
ist heute die Erkrankung, die größte Beachtung und Aufmerksamkeit verdient. Es handelt sich um *Wucherungen des Gewebes*, die *hemmungslos weiterschreiten*, *benachbarte Gewebe ergreifen* und so durch ganze *Organgruppen hindurchwachsen*. Der Unterschied gegenüber den gutartigen Geschwülsten (Myomen) besteht darin, daß bei Krebs das befallene Gewebe *zerstört*, während bei einem Myom das benachbarte Gewebe nur *verdrängt* wird. Einzelne Krebszellen können auch in die Blut- oder Lymphbahnen eindringen und so andere Organe befallen und dort *Tochtergeschwülste (Metastasen)* bilden.



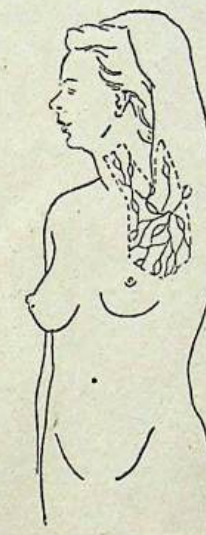
Bösartiges Wachstum



Gutartiges Wachstum



Verschleppung der Krebszellen auf dem Blutwege
○ Tochtergeschwülste



Verschleppung der Krebszellen auf dem Lymphwege

Krebshäufigkeit der einzelnen Organe

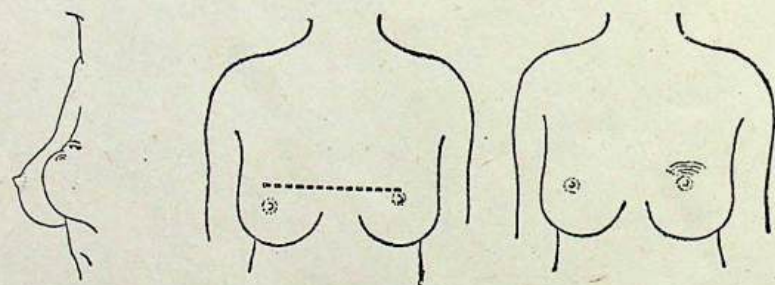
Kreberkrankungen bei Frauen betreffen die einzelnen Organe etwa in folgender Häufigkeit:

| | |
|----------------------------------|------|
| Luft- und obere Speisewege | 12 % |
| Brustdrüsen, Gallenblase | 10 % |
| Magen | 33 % |
| Genitale | 25 % |
| Darm | 10 % |
| Sonstige | 10 % |

Frühzeitiges Erkennen sichert Heilung

Wichtig ist es, den Krebs *so früh wie nur möglich zu erkennen*, damit die *Behandlung rechtzeitig* einsetzen kann; denn Krebs ist *heilbar*, solange die Erkrankung noch nicht zu weit fortgeschritten ist. So müßten sich alle Frauen über 30 Jahre wenigstens im halben Jahr einmal auf Krebs *vorbeugend untersuchen lassen*. Ebenso ist ständig die *Brust auf etwaige Knotenbildung zu überprüfen*. Aber nicht jeder Knoten muß Krebs sein. Hochstand und Einziehung der Brustwarze sind Anzeichen, bei deren Auftreten es bereits höchste Zeit ist, den in diesem Falle vorliegenden Brustkrebs zu behandeln.

Brustkrebs



Einziehung der Brustwarze (verächtlich) Hochstand der Brustwarze Faltenbildung

Der Regelkalender

Jede *Blutung*, die nicht der gewohnten Art der Monatsblutung entspricht, ist krebserverdächtig und damit Anlaß, den Arzt aufzusuchen. Deshalb muß jede Frau einen *Regelkalender* führen, in dem sie die *Tage*

der *Blutung mit einem Strich versieht*. Dieser Kalender gibt dem Arzt viele Anhaltspunkte bei seiner Diagnosestellung.

Taschenkalender

| Januar | Februar | März | April | Mai | Juni |
|--------|---------|------|-------|-----|------|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |

Die Krebsbehandlung

kann in verschiedener Art und Weise erfolgen. Welche Behandlung für den betreffenden Erkrankungsfall die richtige ist, kann nur der Arzt feststellen.

Operation

Die radikalste Methode ist die Operation. Durch das Heraustrennen der gesamten Geschwulst besteht die größte Aussicht auf Heilung.

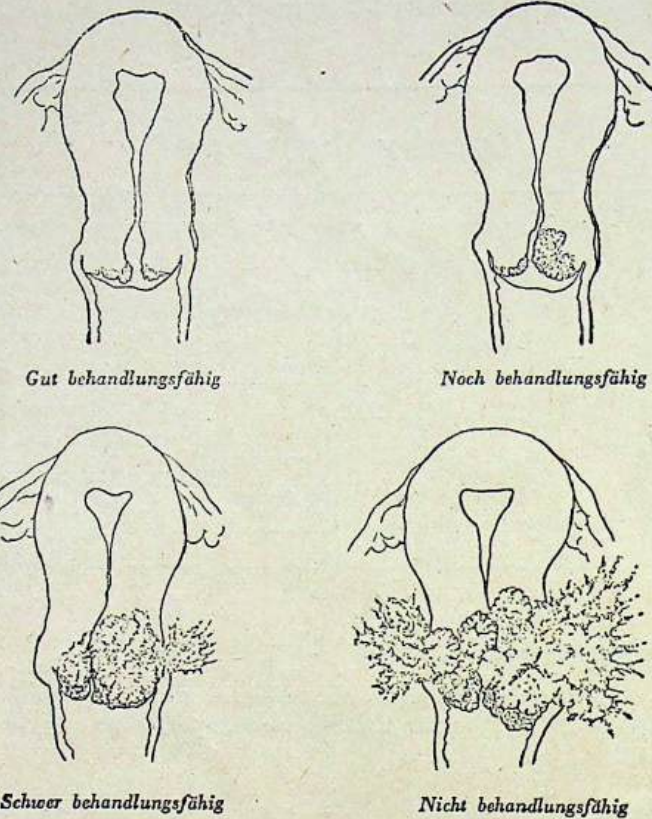
Radiumbehandlung

Auch die Radiumbehandlung leistet fast das gleiche, vor allem ist sie dann noch anwendbar, wenn sich der Krebs schon in ein benachbartes Organ ausgebreitet hat.

Röntgenbestrahlung

Eine andere Möglichkeit, noch vorgeschrittenere Krebsgeschwülste mit Erfolg zu behandeln, bietet die Röntgenbestrahlung. Die Strahlenbehandlung ist aber in allen Fällen langwierig und erstreckt sich je nach dem Erkrankungsgrad über mehrere Jahre.

Gebärmutterhalskrebe



Krebs ist heilbar

Krebs ist, wie schon erwähnt, heilbar, wenn folgende Punkte streng beachtet werden:

1. Bei auffälligen, aber auch geringsten Anzeichen ist der Arzt aufzusuchen (z. B. Blutungen). Jeder Facharzt und jede Poliklinik führen Vorsichtsuntersuchungen durch.
2. Die Möglichkeit der Vorsichtsuntersuchungen muß von jeder Frau ausgenutzt werden. Sie sollte sich alle 3, mindestens alle 6 Monate auf Krebs untersuchen lassen.
3. Ein Regelkalender ist genauestens zu führen und dem Arzt bei der Untersuchung vorzulegen.

XVI. Die Wechseljahre (Klimakterium)

Begriff der Wechseljahre

Das erste Zeichen der beginnenden Wechseljahre ist das langsame Aufhören der Menstruation. Durchschnittlich um das 45. Lebensjahr beginnen die Eierstöcke ihre Tätigkeit einzustellen, die Eianlagen verschwinden und die Fortpflanzungsbereitschaft der Frau erlischt. Damit fallen die Umwandlungen der Gebärmutter Schleimhaut, wie sie im Menstruationszyklus erfolgen, weg. Die Gebärmutter wird allmählich kleiner und schrumpft zusammen.

Zeichen der Wechseljahre

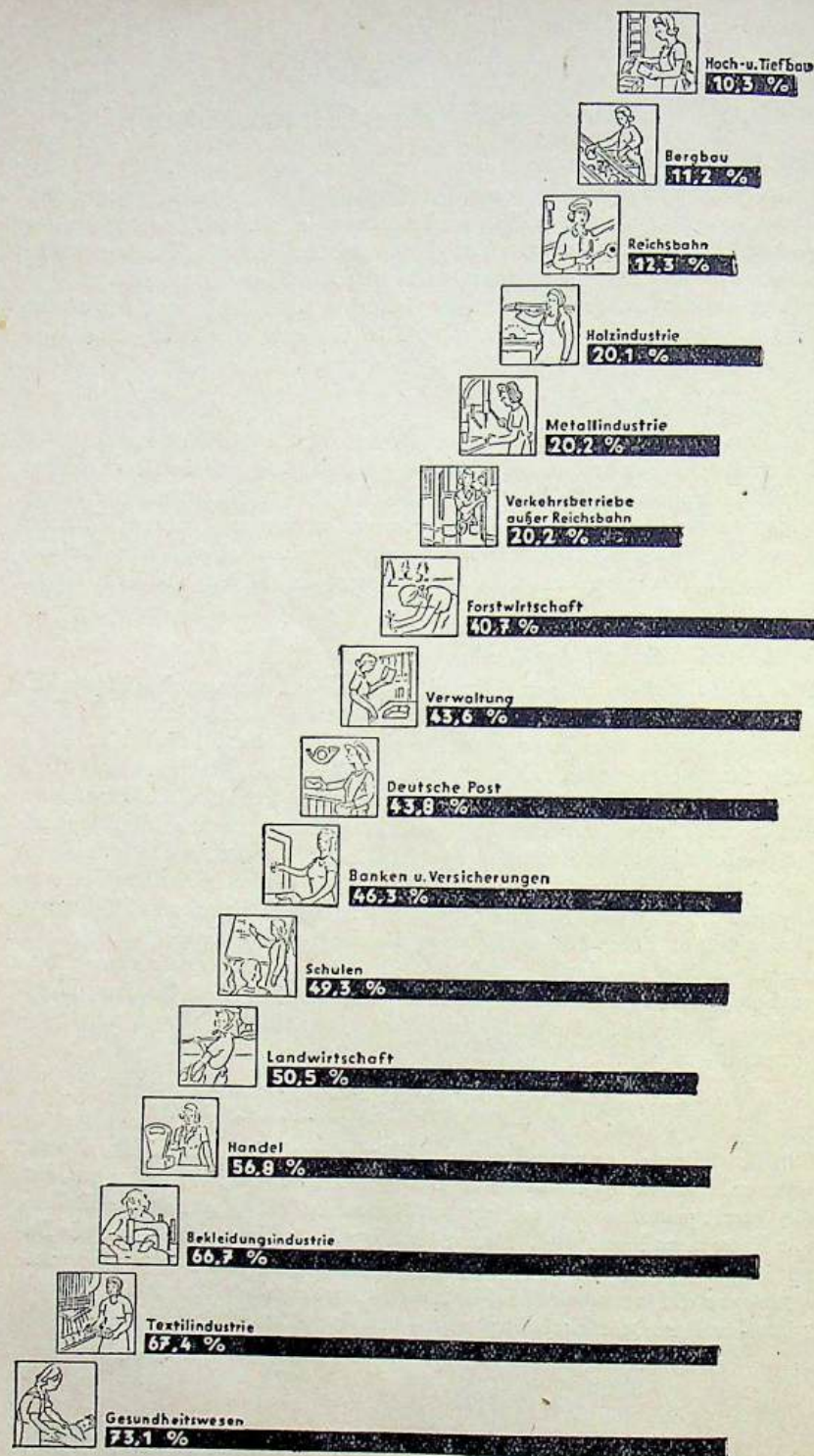
Mit dem Aufhören der Blutungen werden oft die Brüste schwerer und fettreicher und sinken an der Brustwand herab. Körperliche Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Migräne, Schlafstörungen, Hautleiden und Blutdrucksteigerung können auftreten. Innere Unruhe, nervöse Hast und übersteigerte Lebhaftigkeit wechseln mit Unlustgefühlen. Häufig verursachen auch Störungen im Magen-Darm-Kanal Verstopfungen.

Verhalten während der Wechseljahre

Das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern ein naturbedingter Zustand im Leben der Frau. Jede Frau erlebt die Wechseljahre, die ihrer charakterlichen Veranlagung entsprechen. So sind z. B. die nicht selten auftretenden Neurosen (Krankheiten des Gemütes), die sich in erhöhter Putzsucht, abnormer Vergnügungssucht oder krankhafter Eifersucht äußern, häufig im Charakter begründet. Je weniger die Frau die Wechseljahre als krankhafte Erscheinung wertet, und je mehr sie Selbstdisziplin wahrhaft, um so leichter kommt sie darüber hinweg. Neben der körperlichen Hygiene ist auch die seelische Hygiene zu beachten. Frische Luft, Wasser, Bewegung und eine heitere Lebensauffassung sind wichtige Helfer gegen die Erscheinungen der Wechseljahre. Drohendem Fettansatz kann durch geeignete Diät (Enthaltung von Alkohol, Kaffee, Tee, Zucker, Mehlspeisen) und durch beschränkte Flüssigkeitszufuhr wirksam entgegengetreten werden.

XVII. Die Erwerbstätigkeit der Frau

Die Bevölkerung unserer Deutschen Demokratischen Republik, die aus eigener Kraft zu einem besseren Leben kommen will, weiß sehr gut, daß die damit gestellten volkswirtschaftlichen Aufgaben nur unter Mithilfe der Frauen zu lösen sind. Es muß daher alles getan werden, um die Bereitschaft der Frauen zur Berufstätigkeit zu wecken und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, daß sie in ihrer Arbeit Befriedigung und trotz der Berufstätigkeit auch Ehe- und Familienglück finden.



Heute arbeiten die Frauen auch in Berufen die früher den Männern vorbehalten waren. Damit bringen wir unser Bestreben zum Ausdruck, die Unterschiede zwischen körperlicher und geistiger Arbeit auszugleichen. Wir bauen Maschinen, die körperliche Arbeiten zu einem großen Teil ersetzen oder wenigstens weitgehend erleichtern, so daß auch Frauen schwere Arbeiten ausführen können, ohne daß ihre körperlichen Fähigkeiten überbeansprucht werden.

Das Gesetz über den Mutter- und Kinderschutz und die Rechte der Frau vom 28. September 1950 sichert der Frau ihre volle rechtliche, wirtschaftliche und politische Gleichstellung gegenüber dem Mann und schafft damit die Voraussetzungen, daß sie sich als bewußte Staatsbürgerin zum Wohle des Ganzen betätigen kann.

Außerdem sind und werden laufend neue Einrichtungen geschaffen, die zur Entlastung der berufstätigen Hausfrau unbedingt notwendig sind. Dazu gehören Werkküchen, Waschanstalten, Nähstuben, Einkaufsmöglichkeiten im Betrieb, Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Kinderwochenheime.

Besonderen Wert legen wir auf die erweiterte Berufsausbildung und Qualifizierung der Frau, die es ihr ermöglichen wird, hohe und leitende Stellungen in der Produktion oder in der Verwaltung einzunehmen.

Es ist selbstverständlich, daß bei der Berufstätigkeit der Frau deren geschlechtliche Eigentümlichkeiten beachtet werden müssen. Nach eingehenden Untersuchungen über die Einwirkung der Arbeit auf die naturgegebene Aufgabe der Frau hat sich ergeben, daß bei der Frau durch die von ihr ausgeübten Berufe besondere Krankheitsprozesse (mit Ausnahme einiger weniger allgemeiner Berufskrankheiten) nicht ausgelöst werden. Voraussetzung ist allerdings, daß die bestehenden Unfallverhütungs- und Betriebsvorschriften streng beachtet werden und Betriebsärzte und Betriebspolikliniken laufend auf die Gesundheit und Gesunderhaltung der werktätigen Frau achten. Die Betriebsärzte wachen auch darüber, daß für den nötigen Ausgleich bei zu starker einseitiger Beanspruchung gesorgt wird. Die Verordnung zum Schutze der Arbeitskraft vom 25. Oktober 1951 verpflichtet die Betriebe, den Werkträgern eine Mittagspause von 45 Minuten zu gewähren. Das Essen soll in gut durchlüfteten und hellen, also gesunden Räumen eingenommen werden. Allzu schwere Arbeiten dürfen von den Frauen nicht verrichtet werden, vor allem sind Heben und Tragen von schweren Lasten zu vermeiden (höchstens bis 15 kg).

Die wirtschaftliche Selbständigkeit der Frau ist die Voraussetzung für die Verwirklichung ihrer Gleichberechtigung. Diese wiederum ist von großer Bedeutung für den Kampf um die Erhaltung des Friedens und um die Einheit Deutschlands. Denn erst die sich ihrer Freiheit und Gleichberechtigung bewußte Frau wird mit ihrem ganzen Herzen und mit all ihren Kräften für den Frieden und den Fortschritt eintreten.

Gesetz über den Mutter- und Kinderschutz und die Rechte der Frau – Vom 27. September 1950

Die Verfassung der Deutschen Demokratischen Republik hat die volle Gleichberechtigung von Mann und Frau festgelegt und alle Gesetze aufgehoben, die die Frau gegenüber dem Mann benachteiligten. Im Zuge des Aufbaues der Deutschen Demokratischen Republik hat sich die Lage der Frau im gesellschaftlichen Leben von Grund auf geändert. Nunmehr sind für die Frau die Voraussetzungen gegeben, sich als bewußte Staatsbürgerin im praktischen Leben zum Wohle des ganzen Volkes zu betätigen; dies gilt sowohl für die Mitarbeit der Frau in der Verwaltung als auch für die Gestaltung des gesamten öffentlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Lebens.

Zur weiteren Festigung der antifaschistisch-demokratischen Ordnung ist aber eine noch größere und aktivere Teilnahme der Frau am gesellschaftlichen Leben erforderlich. Daher müssen weitere Maßnahmen getroffen werden, die nicht nur die rechtlichen, sondern auch die tatsächlich noch bestehenden Ungleichheiten beseitigen. Das in der Verfassung festgelegte Prinzip der völligen Gleichberechtigung der Frau muß in neuen Rechtsformen seinen Ausdruck finden.

Unsere soziale Ordnung hat der Frau nicht nur ihre volle Entfaltung im politischen und wirtschaftlichen Leben ermöglicht, sondern sichert ihr auch eine glückliche Mutterschaft und staatliche Hilfe bei der Erziehung ihrer Kinder im Geiste des Friedens, des Fortschritts und der Demokratie.

Die Kinder sind die Zukunft der Nation, und deshalb ist die Sorge um die Kinder, die Festigung der Familie und die Förderung des Kinderreichtums eine der vornehmsten Aufgaben unseres demokratischen Staates. Kinderreichen Familien und alleinstehenden Müttern, die durch den Krieg oder aus anderen Gründen an einer Eheschließung gehindert wurden, ist durch geldliche Unterstützung und durch Schaffung sozialer Einrichtungen eine weitgehende Hilfe zu gewähren.

Zur Verwirklichung dieser Grundsätze beschließt die Provisorische Volkskammer dieses Gesetz:

I. Staatliche Hilfe für Mütter und Kinder

§ 1

Zur Verbesserung der materiellen Lage der kinderreichen Familie und zur Förderung des Kinderreichtums werden staatliche Unterstützungen gewährt.

§ 2

1. Kinderreiche Mütter erhalten
bei der Geburt des dritten Kindes eine einmalige Beihilfe von 100 DM,
bei der Geburt des vierten Kindes eine einmalige Beihilfe von 250 DM,
bei der Geburt jedes weiteren Kindes eine einmalige Beihilfe von 500 DM.
2. Mütter mit mehr als drei Kindern erhalten eine laufende staatliche Unterstützung, und zwar:
für das vierte Kind in Höhe von 20 DM monatlich,
für jedes weitere Kind in Höhe von 25 DM monatlich.
Diese Unterstützung wird bis zum vollendeten 14. Lebensjahr des Kindes gezahlt.

§ 3

1. Gibt eine alleinstehende Mutter ihr Kind zur Erziehung in ein Kinderheim, so wird das Kind völlig auf Staatskosten unterhalten und erzogen. Für die Zeit der Unterbringung des Kindes im Kinderheim wird die staatliche Unterstützung für das Kind an die Mutter nicht ausbezahlt.
2. Die Mutter kann ihr Kind jederzeit aus dem Kinderheim zurücknehmen und die Erziehung selbst übernehmen.
3. Die alleinstehende arbeitende Mutter kann beanspruchen, daß ihr Kind bevorzugt in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Kinderheimen aufgenommen wird.

§ 4

Zum Schutze der Kinder und zur gründlichen Verbesserung der ärztlichen Betreuung der Kinder sind in der Zeit von 1951 bis 1955 zu errichten:

1. 15 Kinderpolikliniken in Großstädten und Industriezentren,
2. Kinderabteilungen mit insgesamt 1000 Betten in den im Bau befindlichen neuen Krankenhäusern,
3. Kinderheime für Kleinkinder mit insgesamt 60 000 Plätzen.

§ 5

1. Um die Heranziehung der Frauen zur gesellschaftlichen schöpferischen Arbeit, zur aktiven Arbeit in den Organen der staatlichen und kommunalen Verwaltungen, zur politischen und kulturellen Tätigkeit sowohl in der Stadt als auch auf dem Lande zu ermöglichen, sind in den nächsten fünf Jahren zu errichten:

1. Kinderkrippen mit insgesamt 40 000 Plätzen, hierfür sind 40 000 000 DM zur Verfügung zu stellen,
 2. Kindertagesstätten mit insgesamt 160 000 Plätzen.
2. Bei der Errichtung von Kindertagesstätten und Kinderkrippen sind die Bedürfnisse der werktätigen Frauen auf dem Lande besonders zu berücksichtigen.

§ 6

1. Die Regierung der Deutschen Demokratischen Republik und die Regierungen der Länder haben im Laufe der Jahre 1951 bis 1955 zusätzlich zu den vorhandenen weitere 190 Mütter- und Kinderberatungsstellen zu eröffnen, damit in jedem Kreis durchschnittlich nicht weniger als drei Beratungsstellen vorhanden sind.

2. Diesen Beratungsstellen obliegt:

1. die Registrierung sämtlicher schwangeren Frauen;
 2. die laufende ärztliche Betreuung ihrer Gesundheit;
 3. die hygienische Erziehung der schwangeren Frauen;
 4. die allgemeine Beratung in sozialen und rechtlichen Fragen;
 5. die ärztliche Betreuung der stillenden Mütter;
 6. die ärztliche Beobachtung der Gesundheit und die Entwicklung der Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr.
3. Für die Errichtung der Beratungsstellen sind 15 000 000 DM zur Verfügung zu stellen.

§ 7

1. Für die Erholung schwangerer Frauen mit schwacher Gesundheit sind bis zum 1. Mai 1952 vom Ministerium für Arbeit und Gesundheitswesen besondere Erholungsheime mit insgesamt 2000 Plätzen zu errichten.

2. Die Norm der zusätzlichen Lebensmittelrationen für schwangere Frauen ist vom 6. Monat der Schwangerschaft an und für stillende Mütter für die ganze Periode des Stillens, längstens jedoch für ein Jahr, zu verdoppeln.

§ 8

Zur Sicherung der ärztlichen Betreuung der Wöchnerinnen sind

1. in Großstädten und Industriezentren 10 vorbildliche Entbindungsheime mit je 60 bis 100 Betten zu errichten,
2. in den vorhandenen Krankenhäusern neue Entbindungsabteilungen mit einer Erhöhung der Gesamtzahl der Betten auf 2000 einzurichten.

§ 9

Die Deutsche Demokratische Republik mißt dem Gesundheitsschutz der Kinder und der Mütter außerordentliche Bedeutung bei. Die Regierung der Deutschen Demokratischen Republik und die Regierungen der Länder haben deshalb dem Bau und der Arbeit der Frauen- und Kinderberatungsstellen, der Entbindungsheime, der Kinderkrippen, der Kindertagesstätten und Kinderwochenheime ihre besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

§ 10

1. Entsprechend dem Gesetz der Arbeit vom 19. April 1950 (GBl. S. 349 - J V S. 7) ist den arbeitenden Frauen Schwangerschafts- und Wochenurlaub für die Dauer von 5 Wochen vor der Geburt und 6 Wochen nach der Geburt zu gewähren. Bei einer unnormalen Geburt oder einer Mehrlingsgeburt wird der Urlaub nach der Geburt bis zu 8 Wochen verlängert.
2. Die Leiter von Betrieben und Institutionen werden verpflichtet, den laufenden Jahresurlaub der schwangeren Frauen auf deren Verlangen an den Schwangerschafts- und Wochenurlaub anzuschließen.
3. Die Schwangerschafts- und Wochenhilfe ist in Höhe des durchschnittlichen Monatseinkommens von der Sozialversicherung zu zahlen. Die Höhe des Betrages wird auf Grund des durchschnittlichen Einkommens der letzten 3 Monate vor der Arbeitsbefreiung berechnet.
4. Bei der Geburt von Kindern versicherter Mütter ist von der Sozialversicherung eine einmalige Unterstützung zur Anschaffung einer Wäscheausstattung für jedes Neugeborene in Höhe von 50 DM zu zahlen.
5. Die Ministerien für Industrie und für Handel und Versorgung haben die notwendige Produktion und die Versorgung des Handels mit Wäscheausstattungen für Neugeborene, mit Artikeln für die Wartung und Pflege der Kinder sowie mit Artikeln der Frauenhygiene sicherzustellen.

§ 11

1. Im Interesse des Gesundheitsschutzes der Frau und der Förderung der Geburtenzunahme ist eine künstliche Unterbrechung der Schwangerschaft nur zulässig, wenn die Austragung des Kindes das Leben oder die Gesundheit der schwangeren Frau ernstlich gefährdet oder wenn ein Elternteil mit schwerer Erbkrankheit belastet ist. Jede andere Unterbrechung der Schwangerschaft ist verboten und wird nach den bestehenden Gesetzen bestraft.
2. Die Schwangerschaftsunterbrechung darf nur mit Erlaubnis einer Kommission durchgeführt werden, die sich aus Ärzten, Vertretern der Organe des Gesundheitswesens und des Demokratischen Frauenbundes zusammensetzt. Die Mitglieder der Kommissionen unterliegen der Schweigepflicht. Die Verletzung der Schweigepflicht wird mit Gefängnis bestraft.

3. Die Unterbrechung der Schwangerschaft darf nur von Fachärzten in Krankenhäusern durchgeführt werden.
4. Das Nähere wird durch eine Verordnung geregelt, die das Ministerium für Arbeit und Gesundheitswesen im Einvernehmen mit dem Ministerium der Justiz erläßt.

II. Ehe und Familie

§ 12

Eine gesunde Familie ist einer der Grundpfeiler der demokratischen Gesellschaft. Ihre Festigung ist eine der wichtigsten Aufgaben der Regierung der Deutschen Demokratischen Republik.

§ 13

Die Gleichstellung von Mann und Frau im gesellschaftlichen Leben bedingt ihre Gleichstellung im Familienrecht. Gesetze und Bestimmungen, die eine Beschränkung oder eine Minderung der Rechte der Frau im Familienrecht festlegen, sind mit Inkrafttreten der Verfassung der Deutschen Demokratischen Republik aufgehoben worden.

§ 14

Die Eheschließung hat für die Frau keine Einschränkung oder Schmälerung ihrer Rechte zur Folge. Das bisherige Alleinbestimmungsrecht des Mannes in allen Angelegenheiten des ehelichen Lebens ist zu ersetzen durch das gemeinsame Entscheidungsrecht beider Eheleute. Insbesondere soll über die Wahl des Wohnsitzes und der Wohnung, über die grundsätzlichen Fragen der Haushaltsführung, über die Erziehung der Kinder usw. nur gemeinsam entschieden werden.

§ 15

Durch die Eheschließung darf die Frau nicht gehindert werden, einen Beruf auszuüben oder einer beruflichen Ausbildung und ihrer gesellschaftlichen und politischen Fortbildung nachzugehen, auch wenn hierdurch eine zeitweilige örtliche Trennung der Eheleute bedingt wird.

§ 16

1. Die elterliche Sorge, die das Recht und die Pflicht umfaßt, für die Kinder und ihr Vermögen zu sorgen, sowie das Recht, die Kinder zu vertreten, steht beiden Eheleuten gemeinschaftlich zu.
2. Das Vormundschaftsgericht hat einem Elternteil, der allein die elterliche Sorge hat, auf Antrag oder, wenn es im Interesse des Kindes geboten ist, von Amts wegen einen Beistand zu bestellen.
3. Das Sorgerecht der Frau für ihre Kinder aus früheren Ehen erlischt nicht mit ihrer Wiederverheiratung.

§ 17

1. Die nichteheliche Geburt ist kein Makel. Der Mutter eines nichtehelichen Kindes stehen die vollen elterlichen Rechte zu, die nicht durch die Einsetzung eines Vormundes für das Kind geschmälert werden dürfen. Zur Regelung der Ansprüche gegen den Vater sollen die unteren Verwaltungsbehörden nur noch als Beistand der Mutter tätig werden.
2. Der Unterhalt, den die Mutter für das nichteheliche Kind zu beanspruchen hat, soll sich nach der wirtschaftlichen Lage beider Eltern richten.

§ 18

Das Ministerium der Justiz hat der Regierung bis Ende des Jahres 1950 einen den Grundsätzen dieses Abschnitts entsprechenden Entwurf eines Familienrechtsgesetzes vorzulegen.

III. Die Frau in der Produktion und der Schutz ihrer Arbeit

§ 19

1. Auf der Grundlage der Gleichberechtigung ist den Frauen in erhöhtem Maße die Arbeit in der Industrie, im Transportwesen, in der Kommunalwirtschaft, im Handelswesen, in den Maschinen-Ausleihstationen und Volksgütern, in allen Organen der staatlichen Verwaltung, der Volksbildung, des Gesundheitswesens und anderen Institutionen der Deutschen Demokratischen Republik zu ermöglichen. Die Arbeit der Frauen in der Produktion soll sich nicht auf die traditionellen Frauenberufe beschränken, sondern auf alle Produktionszweige erstrecken, insbesondere der Elektroindustrie, der Optik, des Maschinenbaues, der Feinmechanik, der Holz- und Möbelindustrie, der Schuhindustrie sowie des Bau- und graphischen Gewerbes.

2. Die Arbeitsbedingungen sind den physischen Besonderheiten der Frau anzupassen.

§ 20

Die Regierung der Deutschen Demokratischen Republik und die Regierungen der Länder sowie die Direktoren der volkseigenen und ihnen gleichgestellter Betriebe, der Maschinen-Ausleihstationen und der volkseigenen Güter, sowie die Inhaber von Privatbetrieben haben zur Förderung der Frau in der Produktion folgende Voraussetzungen zu schaffen:

- a) Den Frauen ist eine ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten entsprechende Arbeit in den Betrieben zu übertragen.
- b) Das im Gesetz der Arbeit festgelegte Prinzip der gleichen Bezahlung für die gleiche Arbeit ist durchzuführen.
- c) In allen Berufen sind Maßnahmen zur Qualifizierung der Frauen zu treffen. Es ist dafür zu sorgen, daß Frauen in höherem Maße als bisher in leitenden Stellungen arbeiten.

§ 21

Die Arbeitsplätze-Nachwuchspläne müssen die Ausbildung der Frau in qualifizierten Berufen bevorzugt sicherstellen.

§ 22

1. Die alleinstehenden werktätigen Bäuerinnen sind durch Wirtschaftsberatungen und durch bevorzugte Übernahme landwirtschaftlicher Arbeiten seitens der Maschinen-Ausleihstationen im Rahmen ihrer Pläne besonders zu unterstützen. Ferner ist ihren Wirtschaften jede andere notwendige Hilfe durch die Vereinigung der gegenseitigen Bauernhilfe, die landwirtschaftlichen Genossenschaften und durch Gewährung von Krediten für den Bau von Gehöften und Wirtschaftsgebäuden zu leisten. Das Ministerium für Land- und Forstwirtschaft hat binnen eines Monats entsprechende Anweisungen zu erlassen. Dabei sind kinderreiche alleinstehende Bäuerinnen und Bäuerinnen, die in ihrer Wirtschaft keine arbeitsfähigen Personen haben, besonders zu berücksichtigen.
2. In den Volkswirtschaftsplänen ist ab 1951 zur Entlastung der Landarbeiterinnen und Bäuerinnen die Schaffung von Gemeinschaftseinrichtungen, wie Kindertagesstätten, Waschanstalten, Nähstuben und Kückenaufzuchtstationen vorzusehen.

§ 23

Die Direktoren der volkseigenen und der ihnen gleichgestellten Betriebe, der Maschinen-Ausleihstationen und der volkseigenen Güter sowie die Inhaber von Privatbetrieben haben

1. für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen der Frauen in der Produktion Sorge zu tragen;

2. darüber zu wachen, daß die gesetzlichen Bestimmungen über das Verbot, Frauen schwere und gesundheitsschädigende Arbeiten zu übertragen, eingehalten werden;
3. beim Einsatz von Frauen in Überstunden und Nacharbeit deren Verpflichtungen als Mutter von Kleinkindern weitestgehend zu berücksichtigen;
4. sanitäre, hygienische und soziale Einrichtungen für die arbeitenden Frauen zu schaffen.

§ 24

1. Das Ministerium für Volksbildung hat in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Arbeit und Gesundheitswesen und dem Ministerium für Planung die zur Betreuung der Kinder arbeitender Frauen erforderlichen Erziehungs- und Hilfskräfte sicherzustellen.
2. Die Öffnungszeiten der Kinderkrippen und der Kindertagesstätten sind der Arbeitszeit der Frauen anzupassen.

§ 25

1. Die Wohnungsämter haben alleinstehenden und kinderreichen arbeitenden Müttern bevorzugt Wohnraum zur Verfügung zu stellen.
2. Die Betriebsleiter haben bei der Einstellung von Arbeitskräften alleinstehenden Müttern den Vorzug zu geben.

IV. Teilnahme der Frau am staatlichen und gesellschaftlichen Leben

§ 26

1. Alle Verwaltungsstellen in der Deutschen Demokratischen Republik müssen zusammen mit dem Demokratischen Frauenbund Deutschlands, dem Freien Deutschen Gewerkschaftsbund und der Freien Deutschen Jugend in größerem Maße als bisher die Frauen zur Teilnahme an der staatlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Tätigkeit heranziehen.
2. Die Zahl der weiblichen Bürgermeister, Stadt-, Land- und Kreisräte ist in das richtige Verhältnis zur tatsächlichen gesellschaftlichen Kraft der Frau in der Deutschen Demokratischen Republik zu bringen. Dazu sind planmäßige Lehrgänge zur Heranbildung leitender weiblicher Verwaltungsangestellter bei der Deutschen Verwaltungsakademie „Walter Ulbricht“ zu organisieren.
3. Teilnehmer dieser Sonderlehrgänge sowie aller Lehrgänge an Verwaltungsschulen und der Deutschen Verwaltungsakademie „Walter Ulbricht“ sollen Frauen sein, die sich in den Betrieben, Organisationen und in der ehrenamtlichen Mitarbeit bereits bewährt haben und von den demokratischen Organisationen vorgeschlagen werden.
4. Bei der Auswahl für Ehrenämter, insbesondere von Geschworenen, Schöffen und Beisitzern, Schiedsleuten, Hausvertrauensleuten, sowie bei der Wahl von ehrenamtlichen Funktionären der Sozialversicherung sind Frauen besonders zu berücksichtigen.

§ 27

1. Die Organe der Volksbildung, insbesondere die Schulleiter und die Lehrer, sind verpflichtet, die Eltern, insbesondere die Mütter, bei der Erfüllung ihrer ehrenvollen Pflicht zur Erziehung ihrer Kinder im Geiste des Friedens und der Demokratie tatkräftig zu unterstützen. Zu diesem Zweck hat das Ministerium für Volksbildung der Deutschen Demokratischen Republik die Veröffentlichung und Verbreitung von entsprechender Literatur für die Eltern zu veranlassen, die Einrichtung von Elternseminaren zu fördern und Vorträge über die richtige Erziehung der Kinder zu organisieren.

2. Die Eltern, insbesondere die Mütter, sind für die aktive Teilnahme an der Arbeit der Schulen in erhöhtem Maße zu gewinnen.

§ 28

Das Amt für Information der Deutschen Demokratischen Republik hat

1. die Herausgabe von Literatur und die Herstellung von Filmen zu veranlassen, die die schöpferische Arbeit, die staatliche und gesellschaftliche Tätigkeit der Frauen in der Deutschen Demokratischen Republik, die Teilnahme der Frauen an der Friedensbewegung und der Bewegung der Nationalen Front des demokratischen Deutschland in der Deutschen Demokratischen Republik und in Westdeutschland widerspiegeln,
2. die Herausgabe von Literatur über die Lage der Frau in anderen Ländern, insbesondere in der Union der Sozialistischen Sowjetrepubliken und über die internationale demokratische Frauenbewegung zu organisieren,
3. regelmäßige spezielle Rundfunksendungen für Frauen sicherzustellen, in denen die Bedürfnisse und Wünsche der Frauen besonders zu berücksichtigen sind.

§ 29

Sämtliche Verwaltungsorgane, Institutionen und Betriebe sind verpflichtet, die freiwillige Teilnahme von Frauen an der Arbeit der Kinderkrippen, Kindertagesstätten, Kinderwochenheime, Erholungsheime, Kinderspielplätze, Milchküchen, Wäschereien, Flickstuben und anderer sozialer Institutionen mit allen Kräften zu fördern.

V. Schlußbestimmungen

§ 30

Die Verletzung des Verfassungsprinzips der Gleichberechtigung der Frauen, die in einer absichtlichen Einschränkung oder Schmälerung der Rechte, die der Frau im vorliegenden Gesetz gewährleistet werden, zum Ausdruck kommt, wird mit Gefängnis bestraft, soweit nicht nach anderen gesetzlichen Bestimmungen eine schwerere Strafe verwirkt ist.

§ 31

1. Das Ministerium für Arbeit und Gesundheitswesen erläßt im Einvernehmen mit den jeweils zuständigen Fachministerien Ausführungsbestimmungen zu diesem Gesetz.
2. Das vorliegende Gesetz tritt am 1. Oktober 1950 in Kraft.
3. Gleichzeitig treten alle gesetzlichen Bestimmungen, die diesem Gesetz widersprechen, außer Kraft.

Die Liste dieser Bestimmungen ist im Gesetzblatt zu veröffentlichen. Das Ministerium der Justiz der Deutschen Demokratischen Republik hat diese Liste der Regierung vorzulegen.

Berlin, den 27. September 1950

Das vorstehende, vom Präsidenten der Provisorischen Volkskammer unter dem achtundzwanzigsten September neunzehnhundertundfünfzig ausgefertigte Gesetz wird hiermit verkündet.

Berlin, den ersten Oktober neunzehnhundertundfünfzig

Der Präsident der Deutschen Demokratischen Republik
W. Pieck



Hebung der Volksgesundheit
im Rahmen des
Fünfjahrplanes

durch die Aufklärungsarbeit des
Deutschen Hygiene-Museums,

DRESDEN.

mit seinen Wanderausstellungen,
dem fahrbaren Ausstellungs-Pavillon
und der ständigen Ausstellung in Berlin
Bahnhof Friedrichstraße

*Besuchen auch Sie diese Ausstellungen
auf Ihren Reisen.*

Die Lehrmittel-Werkstätten des
Deutschen Hygiene-Museums
liefern:

Zerlegbare anatomische Modelle,
Spalteholz-Präparate,
Wachsmoulagen von Krankheitsbildern,
gemalte und gedruckte Bildtafeln,
Lichtbildreihen (Dias und Bildbänder)
und Demonstrationsmodelle.

