

GEIJERSTAM, GÄRDA AF

Några råd till den unga modern.

[Stockholm]
[1931.]

EOD – Miljoner böcker bara en knapptryckning bort. I mer än 10 europeiska länder!



Tack för att du väljer EOD!

Europeiska bibliotek har miljontals böcker från 1400-till 1900-talet i sina samlingar. Alla dessa böcker går nu att få som e-böcker – de är bara ett musklick bort. Sök i katalogen från något av biblioteken i eBooks on Demand- nätverket (EOD) och beställ boken som e-bok – tillgängligt från hela världen, 24 timmar per dag och 7 dagar i veckan. Boken digitaliseras och blir tillgänglig för dig som e-bok.

EOD bokens fördelar!

- Få samma utseende och känsla som med originalet!
- Använd ditt standardprogram för att läsa boken på skärmen, zooma och navigera genom boken.
- Skriv ut enstaka sidor eller hela boken.
- *Sök:* Använd fulltextsökning för enskilda fraser.
- *Klipp & klistra:* Kopiera bilder och delar av texten till andra applikationer (t.ex. ordbehandlingsprogram).

Villkor för användning

Genom att använda EOD-tjänsten accepterar du de villkor som ställs av biblioteket som äger den aktuella boken.

- Villkoren på svenska: <http://books2ebooks.eu/odm/html/nls/sv/agb.html>

Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 30 bibliotek från 12 europeiska länder denna service. Mer information finns tillgängliga via <http://books2ebooks.eu> alla boken.

- <http://search.books2ebooks.eu/>

HUSMODERNS PRESENTBOK



Spädbarnsvård

Kungl. Biblioteket
STOCKHOLM

Med.
Ped.

WILHELM VON HUMBOLDT
VORLESUNGEN ÜBER DIE KUNST
UND WISSENSCHAFT
1819
HAMBURG
VERLAG VON H. F. SCHUBERT
1819

NÅGRA RÅD TILL
DEN UNGA MODERN

Av dr

Gärda af Geijerstam

THE GREAT EASTERN
INSURANCE COMPANY

1888

Office of the Secretary

NÅGRA RÅD TILL DEN UNGA MODERN.

»Jag känner mig som om jag vore ensam på villande hav» — så har jag hört mer än en ung mor säga, då hon med sitt första lilla barn kommit tillbaka hem från den trygga hamnen på barnbörds-
huset eller sjukhemmet och inte längre har sköterskan-lotsen vid sin sida. Men i själva verket är det ej så svårt att navigera på »det villande havet» som den sjöfarande tror — i *detta* fall åtminstone. Det är en konst som med god vilja kan läras och läras ganska snart. »Jag har aldrig haft småsyskon och sen har jag suttit på kontor från mitt adertonde till mitt tjugufemte år, så jag har inte den blekaste aning om att sköta småbarn», heter det kanske. Ja, man kan nog förstå att det känns ängsligt, men i alla fall kan man med gott samvete säga till vederbörande: »Tappa inte modet, med god vilja reder det sig nog. Ni skall först och främst studera en bok om spädbarnsvård — här har ni t. ex. Husmoderns. Och att sen övergå

från teori till praktik är visst inte så svårt som ni tror. Hur var det — kände ni er inte, trots handelsskola, lite bortkommen på kontoret första tiden — och tänk så bra det gick sedan! Det här ska nog också gå.» — »Ja, jag fick ju se och lära mig en del på hemmet dessa 14 dagar, så kanske det kan gå med tiden. Men så är det fråga om mig själv. Jag är så gränslöst orolig att inte mjölken ska räcka till, eller att jag kanske kommer att äta något som kan skada honom. Inte vet jag heller om jag ska vara i rörelse eller hålla mig stilla, om jag får börja arbeta i hushållet med detsamma — ja, det är mycket jag skulle vilja veta.»

Nå, låt oss då i korthet ventilera några av dessa frågor. Först kanske dietfrågan, som ju spelar en viktig roll. Jag utgår nämligen från att modern själv ammar sitt barn, vilket har många oersättliga fördelar — först för barnet, men även för modern själv, dels därigenom att återbildningen av livmodern till det lilla päronformiga organ den var före graviditeten försiggår bättre då, dels därför att amningen innebär ett visst, om än inte alldeles pålitligt skydd mot en ny grossess. Det är ju tämligen klart att denna mjölkproduktion som kan uppgå ända till 800—1000 gr. pr dygn måste kräva att modern äter och dricker något mera än under vanliga förhållanden. Men det är dock mera födans kvalitet än kvantitet som här är av betydelse. Det

är för övrigt samma diet som bör vara gällande såväl för modern som väntar ett barn som för modern som ammar sitt barn, i båda fallen bildas ju näringen — i blodet eller i mjölken — i moderns organism.

I korthet sagt ser dieten ut så här: *mjölk, smör* (ej margarin, som under andra förhållanden kan vara mycket bra, men som på grund av sin bristande vitaminhalt ej är lämpligt nu. Margarin, som blivit särskilt vitaminbehandlat, duger däremot), *ägg, frukter och grönsaker*. Bröd av *sammalet* mjöl. Får man ej alls äta kött eller fisk? Jo bevars, men i mycket mindre proportioner än vad brukligt är. Köttet får närmast uppträda som en krydda till potatis och andra rot- eller grönsaker. Denna diet innehåller nu rikligt av dessa underbara ämnen vitaminer, som verka tillväxtbefordrande, förekomma utvecklingen av den så vanliga engelska sjukan och sannolikt ge motståndskraft mot infektioner av olika slag. Genom modersmjölken kommer nu allt detta barnet till godo. Och vem vill inte unna sitt barn dessa goda gåvor?

Nu får man ju inte gå till överdrifter, som man stundom ser — sätta i sig ett par liter mjölk och kanske några hekto smör om dagen — det kommer bara att resultera i en allt för stark viktökning för modern själv. En liter mjölk dagligen bör vara maximum, i de flesta fall är $\frac{1}{2}$ liter nog, man får

då sörja för tillräcklig vätskemängd genom soppor, te, m. m. Den vämjeliga ölsupan, som av våra mor-mödrar ansågs ha sådana utomordentliga »mjölkdrivande» egenskaper, behöver ingen pina sig med. Men öl- eller vindrickande får man ej fröjda sig med. Hur man än ställer sig till absolutistfrågan — och det är ju en fråga som kan diskuteras — så är det tre kategorier, där ej sprit i någon form får förekomma. Det är för en mor som väntar ett barn, en mor som ammar ett barn och barnen själva. Det är möjligt att små alkoholdoser äro ligkiltiga, men det är också möjligt att de ej äro det, och man bör ej tillåta ens blotta chansen av en skada, när man kan undvika det. Är det en uppoffring så bör man göra den. I de flesta fall — dess bättre — ha svenska kvinnor inga spritvanor. Men det kan hända att någon vänlig själ i omgivningen tycker »du ser lite blek ut, det vore bestämt stärkande för dig att ta ett glas vin till maten — eller kanske lite porter med en äggula på fastande mage. Gör du det!» Nej, gör det inte — gärna äggulan, som också är vitaminrik, men låt bli både vinet och portern! Bry er heller inte om att dricka mjölk till middagen — det sätter bara ner aptiten — och mjölk bildas alldeles ej särskilt av mjölk, utan av alla beståndsdelar i födan.

Låt oss se hur en sådan vitaminrik matsedel kan ta sig ut! Frukost. Börja, om möjligt, med en apel-

sin, eventuellt den urkramade saften ur en sådan, eller ett äpple (tuggas väl!). Havregrynsgröt med mjölk, ett *löskokt* ägg, smörgås på knäckebröd eller rågbröd, gärna med ost som pålägg. Kaffe då? Var så god! *En* kopp, sedan ni druckit ett ordentligt glas mjölk. Detta är en frukost, som man kan äta år ut och år in, utan att tröttna på den och den är särskilt för den ammande modern mycket lämplig. Till lunchen så mycket grönsaker som möjligt, spenat, tomat, morötter — helst råa — rädisor, rättikor — någon lätt rätt av ägg, makaroni, risgryn eller liknande. Återigen frukt, rå eller inkokt, ett glas mjölk, te. För dem som möjligen ej tåla mjölk, är det lämpligt att något öka på smöret. Till middagen må så det efterlängtrade köttet eller fisken uppenbara sig, men ej i för stora kvantiteter och alltid tillsammans med potatis eller andra grönsaker. Potatisen bör alltid kokas *oskalad*, då vitaminerna ligga närmast under skalet. Utmärkt vitaminrik är även kål, både vitkål och rödkål, skuren rå i smala strimlor och tillagad med olja och ättika. På det sättet behandlad verkar den heller inte så gasbildande som kokt kål. F. ö. vanliga efterrätter — pannkakor, puddingar, krämer, fruktsoppor, bäst av allt rå frukt igen. På kvällen, före eller efter sista amningen kl. 10, gärna en kopp te med mjölk eller grädde. Naturligtvis kan detta skema varieras på mångfaldigt sätt, blott huvudre-

geln följes: plats för mjölk, smör, frukt och grönsaker.

Får man verkligen äta rå frukt när man ammar — och råa rotsaker? Får inte barnet kolik av det? Nej, det går i de flesta fall alldeles utmärkt och råa rotsaker och frukter äro mycket vitaminrikare än kokta. Men det kan ju hända, att er egen mage ej tål rå frukt och då får ni naturligtvis ta till inkokt, som också är hälsosam mat, även om den ej kan jämföras med den råa. Mjölken bör aldrig kokas. Vetebröd är naturligtvis ej förbjudet, men det grova brödet är för en frisk människa ur alla synpunkter bättre, även därför att det gynnsamt påverkar en företeelse som är så vanlig, isynnerhet hos kvinnor, nämligen den tröga magen. På samma sätt verkar även den råa frukten. Honung är också för detta ändamål bra för den som har en ömtålig mage. — Under den mörka årstiden är vitamintillgången i vårt land med sitt långa vinterklimat knappare — kornas mjölk är sämre, d. v. s. vitaminfattigare, det är ont om färska grönsaker, då kan det vara mycket lämpligt att ta ett par teskedar — mera behöves ej — grasinol om dagen, som är ett utomordentligt vitaminrikt ämne med konstant vitaminhalt. Och grovt bröd, potatis, vitkål och apelsiner finnas ju så gott som hela året runt.

För övrigt är det, som den framstående näringsfysiologen professor Wendt i Helsingfors påpekar,

icke blott för den ammande modern denna diet är lämplig, utan över huvud taget för *alla*. Och han anser att en sådan här period i en kvinnas liv kan indirekt även komma den övriga familjen till godo, därigenom att den får mera smak för denna så kallade lakto-vegetabiliska föda än för det myekna köttet.

När amningen börjar lida mot sitt slut, är det emellertid en viktig sak för modern att komma ihåg — nämligen att nu minska på födan. I många fall av stark fetma hos unga kvinnor har denna börjat vid en amningsperiod. Modern tänker då icke på att vad som förut kommit barnet genom modersmjölken till godo, blir det nu hon själv som får övertaga och denna övernäring lägger naturligtvis grunden till en överflödig fetma. Alltså, ett viktigt memorandum: när ni börjar minska på amningen — och det brukar ju bli redan i 6:te—7:e månaden, då barnet börjar få grönsaker — minska då även på er egen föda, om ni inte vill bli en tungviktig matrona i förväg, vilket alldeles icke är nödvändigt. För mjölktillgången är det nu mycket viktigare att barnet suger ur bröstet ordentligt än att ni själv äter så mycket.

Första tiden efter barnsängen är det bra om modern dagligen kan få vila sig en timme eller par, men redan efter några veckor — om allt varit normalt — kan hon få börja återta sitt vanliga arbete,

ja, det är till och med just för amningen mycket lämpligt med ett måttligt kroppsarbete. En av mina patienter märkte, att var gång hon tvättat blev det bättre mjölktillgång, en annan detsamma när hon övat oktavgångar över hela pianot. Alltså i båda fallen armrörelser, som ju även kunna tagas direkt, utan att kombineras med vare sig tvätt eller pianospel och tyckas vara nyttiga. Däremot bör modern under åtminstone 6 veckor akta sig att lyfta tungt. Motion i det fria är alltid bra, helst ordentliga promenader på en 3—4—5 kilometer dagligen.

Något som ej sällan oroar den unga modern är att menstruationen ofta uppenbarar sig ganska snart, kanske redan efter ett par månader. En vanlig tro är att detta skulle inverka på mjölken och att barnet nu måste avvänjas. Detta är en fullständig missuppfattning, barnet har som regel ej alls något obehag härav och modern kan lugnt fortsätta amningen.

Hur nödvändigt det är med frisk luft för både mor och barn, behöver väl knappt påpekas. Och man borde väl ej behöva säga — men jag vet att det kan behövas — att en mor *aldrig* får röka i barnkammaren! Är hon mycket begiven på rökning, så skadar nog inte några cigaretter om dagen, men som sagt, aldrig inne hos barnet. Och har hon rökt, skall hon vädra sig själv duktigt, innan hon går

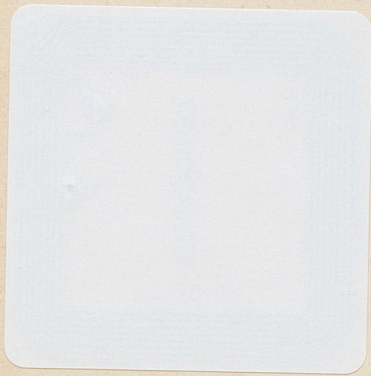
in till den lilla — det är inte trevligt med en inrökt, tobaksdoftande mamma. Och jag har med egna ögon sett en mor amma sitt barn med cigarett i munnen!

Och slutligen kanske ett par ord om en annan viktig fråga. Hur skall man göra om man råkat i ny grossess under amningen? Har detta skett redan någon månad efter förlossningen, kan modern fortsätta att amma ytterligare ett par månader, den lille nye behöver ännu så litet för sin näring, men sedan måste lillen nr 1 avvänjas för att inte alla parter skola bli lidande, mest då modern, vars krafter under sådana förhållanden allt för mycket tagas i anspråk. Men när man vet vad modersmjölken betyder för ett spätt barn, säger det sig självt, att en ny grossess ej är önskvärd förrän den lille är åtminstone 9 månader. Och för modern själv är nog en ännu något längre fritid önskvärd. — Som redan nämnt, är amningen *i regel* ett visst skydd för ny graviditet, men en sådan kan ibland komma som en fullständig överraskning, utan att någon menstruation inträtt. Stark trötthet, eventuellt kväljningar under amningstiden böra indicera en läkareundersökning, så att man får klarhet i saken. Amningen i och för sig brukar nämligen hos friska kvinnor icke orsaka trötthet.

Och så kommer jag till sist till en ömtalig fråga, men som så ofta framstälts till mig, att jag icke

anser det ur vägen att här vidröra den. När får det äktenskapliga samlivet åter börja? Om allt varit normalt, 3—4 veckor efter förlossningen. Men jag vill ännu en gång påpeka, att en alltför snart inträdd ny graviditet är i hög grad icke-önskvärd.

En kvinna, som *kan* amma sitt barn och icke gör det, handlar icke blott orätt mot sitt barn, utan berövar sig själv ett av livets vackraste och innerligaste glädjeämnen. Det minnet blir ett band mellan mor och barn som aldrig kan slitas.



Kungl. biblioteket, Stockholm



50001

000 333 663 4

www.books2ebooks.eu