Wasser. Dies oder auch dünner Hafer- oder Gerstenschleim bleibe in den ersten vier Tagen ihr Getränk, danach kann sie schon öfter etwas kühles Wasser oder Zuckerwasser, auch Selterwasser trinken. Die Nahrung muß ebenfalls flüssig sein. Morgens und Nachmittags eine Tasse Milch mit wenig Zwieback dazu, Mittags einen Haferschleim oder Wassersuppe mit Gries, Zwieback oder Weißbrod, schwach gesalzen und mit ein wenig Butter gekocht, Abends wieder eine Wassersuppe ist alles, was in den ersten drei Tagen gereicht werden kann. Vom vierten Tage an kann Mittags eine Suppe von Kalbfleisch, Taube oder Huhn gegeben werden, doch schwach gesalzen, mit etwas Gries, Sago oder Nudeln darin, vom sechsten Tage an darf man etwas weiches Fleisch hinzufügen, Tauben-, Hühner- oder Kalbfleisch, am sechsten oder siebenten Tage kann auch die Morgen- und Nachmittagsmilch mit leichtem Kaffee gemischt werden. Gemüse und gekochtes Obst erst in der zweiten Woche, alles natürlich in kleinen Portionen. Nach dem neunten Tage kann nach und nach mit Vorsicht zur gewohnten Kost zurückgegangen werden, d. h. die Portionen dürfen etwas größer werden, Rindfleischbrühe, weiches gutes Rindfleisch und verschiedene doch leichte Gemüse dürfen gegessen werden, bis der Magen gekräftigt zu seinen alten Gewohnheiten zurückkehren kann.

Nährt die Wöchnerin, so dürfen vom vierten Tage an die Suppen kräftiger, die Milchnahrung und das Getränk reichlicher, auch die Fleischportionen etwas größer sein; die nicht Nährende muß, so lange der Milchzuschuß andauert, knapper gehalten werden, darf dagegen früher kühlende Getränke wie Limonade, und gekochtes Obst nehmen und kann nach dem neunten Tage weniger langsam zur gewohnten Kost zugelassen werden, während die nährende Frau außer auf ihren eigenen geschwächten Zustand auf dasjenige Rücksicht nehmen muß, was dem Kind zuträglich ist.

Die hier angegebene Kost bezieht sich auf die normal gesunde Wöchnerin. Ist dagegen die Entbindung eine sehr schwere

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202211031232-0