

wo sich Unmäßigkeit in früheren Jahren durch Krankheiten rächt, die schwer zu heben sind.

Tiedemann

89.

Das Weib bedarf in der Regel mehr milde, leichtverdauliche und weniger nahrhafte Speisen, als der Mann; während der Schwangerschaft und dem Stillungsgeschäfte aber ist demselben eine sehr nahrhafte Kost, die jedoch nicht stark gewürzt und reizend sein darf, Bedürfniß.

Tiedemann.

90.

Die kinderstillende Mutter meide scharfe, besonders alle fetten, gesalzenen und geräucherten Speisen, so wie alle stark gewürzten und sauren Gerichte, wenn ihr die Gesundheit ihres Säuglings lieb und werth ist.

Mai.

91.

Die Nahrung des Kindes muß gut, aber dem zarten Alter angemessen sein, also leicht verdaulich, mehr flüssig, als fest, frisch und gesund, nahrhaft, aber nicht zu stark reizend oder erheizend. Die Natur gibt uns hierin die beste Anleitung selbst, indem sie Milch für den anfangenden Menschen bestimmte. Es bleibt daher eines der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter oder einer gesunden Amme Milch. Abweichungen von diesem Naturgesetze, wie Auf-