

SVENSKA SPÖRSMÅL. 16.

KAROLINA WIDERSTRÖM

OM

DEN KVINNLIGA KLÄDEDRÄKTEN

BETRAKTAD UR HÄLSANS SYNPUNKT

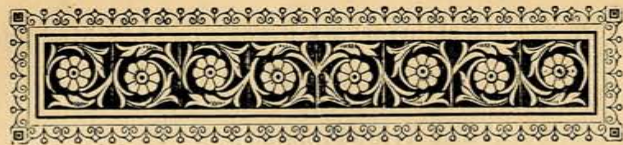
MED 8 ILLUSTRATIONER



STOCKHOLM
LARS HÖKERBERGS FÖRLAG.

Stavningen efter »*Seensk ordlista*» med reformstavning ock uttalsbeteckning av *J. A. Lundell*, Stockholm 1893.

STOCKHOLM, TRYCKT I CENTRAL-TRYCKERIET, 1893.



»**S**om man är klädd, blir man hädd», lyder ett gammalt ordspråk, som ger ett träffande uttryck åt den stora roll, kläderna spela i det samhälleliga livet.

I själva verket äro kläderna — ock det i en djupare mening, än ordspråket anger — av stor betydelse i synnerhet i klimat sådana som vårt. Deras ändamålsenlighet eller oändamålsenlighet invärkar på vår hälsa, vår arbetsförmåga ock genom dessa båda på vår frihet i så hög grad, att de väl äro värda att göras till föremål för granskning, ock att det väl lönar sig att sträva efter förbättring i de avseenden, i vilka de befinnas oändamålsenliga.

Särskilt den kvinnliga klädedräkten, med vilken jag här uteslutande kommer att sysselsätta mig, lemnar — sådan den ännu användes av de flästa — i avseende på ändamålsenlighet mycket övrigt att önska.

Klädernas huvudändamål är tydligen att skydda kroppen mot köld, ock varje kroppsdel bör därvid i sin mån omhuldas. De skola därvid uppfylla ett huvud-

villkor, det att ej invärka i något avseende hindrande på någon av kroppens livsförrättningar.

Huru förhåller det sig i dessa hänseenden med den mäst brukliga kvinnodräkten?

Jo, vi måste bekänna det, betänkligt illa. Låtom oss litet närmare granska den, ock vi skola lätt finna dess brister. Skyddar den kroppens alla delar mot köld? Nej långtifrån. Halsen ock övre delen av bröstet, där bland annat så ömtåliga delar som lungspetsarna, lungsotens vanliga säte, ha sin plats, skyddas blott av ett plagg, klädningslivet. Snörlivet räcker ej på långt när dit upp, ock lentyget är mer eller mindre djupt uringat. För att göra saken än värre, betäckes denna kroppsdel ibland med ett till överdrift varmt plagg, skinnkragen, som av somliga till ock med bäres inne, naturligtvis därför att de frysa om den eljes vantlottade kroppsdel. Har så samma person halsen ibland alldeles obetäckt såsom vid baler, så är den skadliga motsatsen riktigt bjärt i ögonen fallande. De mycket allmänt förekommande kroniska inflammationerna i halsens muskler äro ett av vittnesbörden om huru skadlig den otillräckliga eller ojämn — än för varma, än för kalla — beklädnaden av denna kroppsdel är.

Armarna dela halsens lott: de beklädas blott av ett plagg, klädningen. De flästa kvinnor frysa också nästan jämt om armarna, utan att det faller dem in, att orsaken därtill är bristfällig klädedräkt ock att denna bristfällighet lätt nog kan avjälpas. Utom detta obehag att frysa — ett obehag som man förunderligt tåligt finner sig uti, förmodligen troende att det är ens oundvikliga lott — har armarnas, likasom benens, otillräckliga beklädnad den skadliga värkan, att blodet av

kölden till en stor del drives ifrån dessa delar, hopar sig i inre kroppsdelar ock därigenom gynnar sjukdomars uppkomst i dessa.

Längre ned på kroppen finna vi däremot ett område, som fått ett övermått av beklädnad: midja, buk, kors ock höfter. Kring midjan bilda linningarna, bestående var ock en av minst två lager tyg, en riktig värmering, ock såväl midjan som ett brett område nedanför densamma beklädas förutom av nederkroppens plagg — kjolar ock kalsonger — även av överkroppens, snörlifvet. Men även övermått av värme är skadligt; det åstadkommer blodöverfyllnad å stället i fråga, gör det ömtåligt, mottagligt för förkylning m. m.

Än benen då? De ha väl fått en mer än tillräcklig beklädnad i de tre, fyra, ja ibland fäm kjolar ock dessutom kalsonger, som bestås dem?

Ja dessa plagg skulle värkligen vara mer än tillräckliga, om de hade annan snitt. Toge man allt det tyg, som finnes i alla dessa kjolar, ock sydde därav plagg, som ordentligt beklädde vart ock ett ben runt ikring, d. v. s. byxor, så skulle man finna, att det bleve för värmens skull outhärdligt att ha på sig alla de plagg, man finge därav.

Anordnade som underkroppens plagg nu äro, i form av kjolar, äro de ej i stånd att skydda benen för köld. De omsluta dem nämligen ej på lämpligt sätt. Luften sveper alltid in under kjolarna. Ock blåser det, har den gott tillfälle att betydligt kyla ut benen. Har så vederbörande antagligen inga kalsonger alls eller den karrikatyr av benbeklädnad, som kallas öppna kalsonger, så har hon gjort en hel del av vad i beklädnadsväg göras kan för att skada sina underlivsorgan, i det hon utsätter dem nedifrån för mycket ojämnas värmegrader,

ofta för en höggradig köld, under det att de ovanifrån, där kjolarna sluta intill, äro utsatta för en för hög grad av värme.

Måhända är det klokast, att jag nu genast befriar mig från den misstanke, läsarinna av nysskrivna rader möjligen fattat, nämligen att jag skulle vilja bortskaffa allt vad kjolar heter ock ersätta dem med byxor. En sådan reform skulle dels vara alltför brådstörtad, dels har den, skulle jag tro, skönhetshänsyn emot sig. Mig åtminstone förefaller den yttre kjolen, klädningskjolen, vara ett vackert ock till den kvinnliga figuren passande plagg. Om min smak därvid bestämmes av vana eller av skönhetssinne, vågar jag emellertid ej avgöra. Något rimligt skäl för att av kjolarna behålla mer än den yttre kan jag dock ej finna, utan böra underkjolarna till bärarinnans stora vinst ersättas med de lättare, varmare plaggen byxor.

Vi övergå till att granska kvinnodräkten med hänsyn till det huvudvillkor, vi ansett den böra uppfylla, nämligen att den ej får invärka i något avseende hindrande på kroppens förrättningar.

Här är det nästan ännu värre bestämt. Våra tankar falla ofrivilligt först på ett plagg, mot vilket skrivits mycket ock talats ännu mera, som fördömmes av smakens ock hälsans vårdare, men som med en förundransvärd seghet ändå alltjämt ej blott håller sig vid liv, utan bokstavligen trälbinder en stor del av det kvinnliga släktet.

Hör blott deras eget vittnesbörd i frågan, ett vittnesbörd som flera gånger om dagen avgives inför varje läkare, som motarbetar detta plagg: »Jag kan inte undvara snörlivet». — »Varför då?» — »Jo för utan snörliv kan jag ej hålla kroppen uppe, jag blir trött ock

sjunker ihop ock min rygg värker, när jag skall arbeta.»

Ack, I stackars slavar under snörlivets tyranni, förstån I då ej, att i detta edert svar ligger dommen över snörlivet?

Eller varför tron I väl, att I sjunken ihop ock att eder rygg värker vid arbete, om I försöken lägga bort detta plagg? Är manne kvinnokroppen byggd så ofullkomlig, att den från omkring 16:de levnadsåret kräver stöd av nämnda plagg för att kunna hålla sig upprätt ock för att utföra något arbete? Är det icke litet rimligare att antaga, att det är snörlivet som försvagat edra egna krafter på ett eller annat sätt?

I själva verket förhåller det sig just så. Snörlivet utgör ett mer eller mindre stelt pansar kring bålen, vilket omöjliggör varje kraftigare eller större rörelse av bålen. Vilken bärerska av snörliv kan böja sig en smula djupt ned åt något håll, eller vill försöka göra det, när hon måste frukta att bryta av snörlivsben eller planchett? Snörlivet stöder bålen runt ikring, ock gör de musklers arbete överflödigt, vilka av naturen fått till uppgift att hålla kroppen upprätt. Vad blir följden? Varje muskel, som ej alls eller blott föga användes, försämras; den undergår vad som på läkarespråket benämnes ovärksamhetsförtvinning. En arm, som länge måste vara spjälad för ett svårläkt brott, lider på samma sätt, ehuru i än högre grad. När brottet en gång är lyckligt läkt, eignar man sig därför med omsorg åt musklerna ock övar dem regelbundet, för att de skola återgå till sin förra storlek, fasthet ock styrka. Snörlivet däremot — ifrån början anlagt av fåfänga, ej av behov — bäres år efter år, ock gör så ryggmusklerna allt odugligare ock odug-

ligare såväl till att hålla kroppen upprätt som till övriga uppgifter de fått.

Men det är ej blott muskulaturen som lider av bälens orörlighet. Enär nämligen tarmarnas arbete

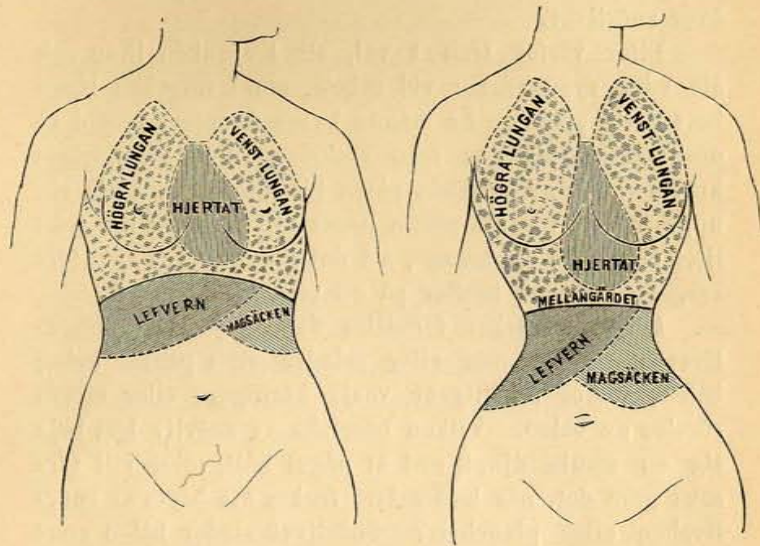


Bild 1.

Bröstinälvornas och några av bukinälvornas läge, skematiskt framställt:
utan snörliv med snörliv.

gynnas av varje bälrörelse: blodströmningen från bukens och bäckenets organ ock i nederkroppens stora blodåder blir snabbare för varje dylik rörelse; järtats arbete underlättas, i samma mån som blodet strömmar lätt i blodådrorna; enär slutligen andningen till en del utföres av bälens muskler — så är det ju givet, att orörlighet av bälens ingriper störande på alla dessa områden.

Jag har hittills talat om det icke åtsnörda snörlivet. Snöres nu detta plagg, så att det prässar ihop

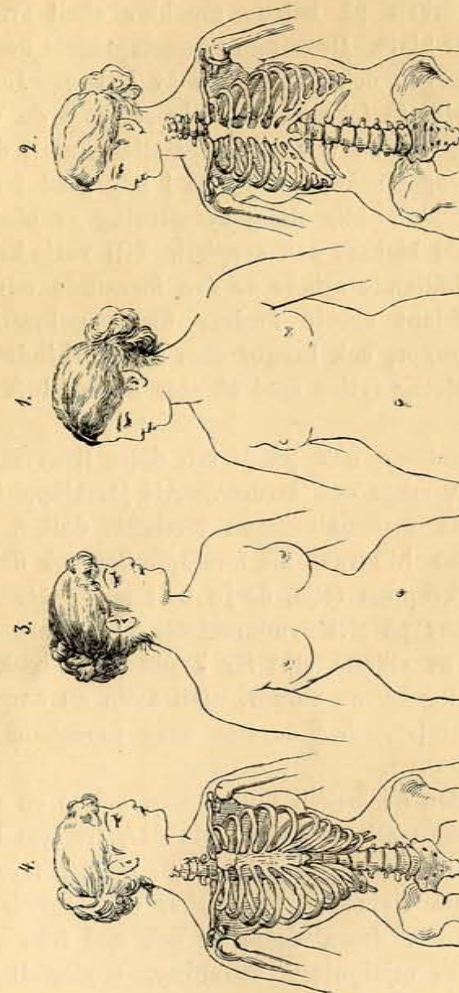


Bild 2. Snörlivets inflytande på människokroppen.

1. Yttre teckningen av en normalt utvecklade kropp, utan snörliv. — 2. Benstommen av samma, med bensystemet i dess naturliga läge. — 3. Yttre teckningen av en genom snörlivet förkonstlad kropp. — 4. Benstommen av samma, naturvidrigt hopklämd.

mellersta delen av bålen, så äro dess skadliga värkningar än mer ingripande. Att genom trycket dess förtvinande invärkan på bålens muskler skall ytterligare stegras, är klart. Dessutom sammanprässas nedre delen av bröstkorgen ock övre delen av buken. Lungornas nedre delar få icke utvidga sig så, som de vid varje inandning kunna ock skola. Mellangärdet, den viktigaste andningsmuskeln, hindras i hög grad i sin värksamhet. Följden blir dålig syrsättning av blodet med ty åtföljande bleksot ock svaghet. Till varje kraftigt ock mera ihållande arbete är den försnörda oduglig. Ty ett sådant arbete fordrar förutom kraftiga muskler goda lungor, ock lungor som äro oförhindrade att för varje andetag fyllas med så stor mängd luft de förmå rymma.

Snörlivet prässar ock på järtat, detta livsviktiga organ; på lever, mage ock tarmar. Att järtklappning inställer sig, att matsmältningen försiggår dåligt, att tarmarnas rörelse hindras, att förstoppning ock dålig näring av hela kroppen följa, är ju helt naturligt.

Snörlivet har på sitt syndaregister ytterligare ett kapitel, som är av största vikt för kvinnan att beakta, enär det ej gäller henne ensam, utan även en annan, en vardande varelse. Jag åsyftar dess invärkan på fortplantningsorganen.

Då övre delen av buken hopprässas, måste en del av de tarmar, som eljes ha sin plats där, trängas till nedre delen av buken ock ned i bäckenet. Här trycka de i sin tur på livmoder, äggstockar ock äggledare. Härav dels prässas dessa delar ur ock ned från sitt naturliga läge — stjälpning, sänkning, moderfall — dels hindras deras näring ock blodloppet till ock från ock i dem. Blodstockning eller otillräcklig blodtill-

försel, ansvällning eller förkrympning av organen, närvsmärtor m. m. följa. Att en sjuk livmoder är en dålig hemvist för ett foster, är klart. Begagnas snörlivet allt fortfarande, under det fostret tillväxer, förvärras förhållandena ytterligare. Har blodberedningen redan förut varit otillräcklig, så länge det blott gällde kvinnan själv, så är den ju än mindre i stånd att räcka till för ytterligare en varelse. Det omnämnda trycket på livmodern inkräktar dessutom än mer direkt på fostrets näring. Om under sådana förhållanden barnet kommer svagt ock sjukligt till världen, är det ej att undra på.

När så tiden är inne för modren att föda sitt barn, kräves av henne ett stort ock ansträngande muskelarbete. Livmodrens stora muskelmassa har först att prätta ägget ned mot moderhalsen för att vidga denna, så att dess kanal, förut så trång att den ej genomsläppte en blyertspänna, nu låter fosterhuvudet komma igenom. Sedan skall den driva fostret ut ur livmodren genom slidan ock dennas trängre nedre öppning, till vars vidgande även en betydlig kraft åtgår. Vid en viss punkt av förlossningsarbetet tillkommer såsom en viktig ock nödvändig jälpkraft mellangärdets, bukmuskelnernas ock ryggmuskelnernas arbete. Lungornas hela förmåga tages i anspråk. Äro nu genom snörlivets, i synnerhet det hårt åtdragna snörlivets, invärkan alla dessa muskler förtvinade ock lungornas rymd förminskad, så blir förlossningsarbetet dåligt, värkarna svaga ock därför långvariga, utpinande.

När förlossningen är slut, är det också nästan slut med modrens krafter; ock länge dröjer det, innan hon får dem igän. Ofta händer ock, att värkarna äro för svaga att framskaffa barnet, ock yttre jälp måste an-

litas. En förut svag ock genom ett utpinande förlossningsarbete ytterligare försvagad moder blir givetvis en dålig amma. Mjölken sinar snart, ock sedan måste man, om man ej vill skaffa en amma ock därmed beröva ett annat barn modersmjölken, använda konstgjord föda. Kan denna än åstadkommas av bästa beskaffenhet — fullt ersätta modersmjölken kan den dock ej.

Snörlivets tryck på bröstkörtlarna kan åstadkomma flera sjukligheter: knölar, närvsmärtor, vårtintryckning, med därav härrörande svårigheter vid digivningen.

Man skulle tycka, att det vore ganska lätt att undgå de förfärande verkningarna av det åtsnörda snörlivet. Om man blott läte bli att snöra till det hårt, så vore väl den saken jälp?

Visst icke. Vi hörde nyss, att även det ledigt sittande snörlivet försvagar bålmsklerna. Men i samma mån som musklerna försvagas, erfar man behov av yttre stöd; för att kunna stödja måste snörlivet dras åt allt hårdare ock hårdare — ock så glider man helt omärkligt in på de farligare verkningarnas område.

»Men», invända snörlivets bärarinnor såsom ett sista skäl för att få behålla detta älskade plagg, »om vi lägga av snörlivet, så skära kjollinningarna in i midjan, ock det kan väl ej vara nyttigt ock gör dessutom så ont.»

Invändningen synes ju ganska rimlig. Men om linningarna tvinga eder att begagna ett så skadligt plagg som snörlivet, så måste ju dessa linningar själva innebära ett fel. Linningarnas värkan är också likartad med snörlivets, ehuru på ett mera begränsat område. De trycka på ock försvaga musklerna runtkring midjan, trycka in revbenen ock begränsa andningen, häm-

ma magens ock en del av tarmarnas fria rörelser, prätta ned inälvorna. I levern skära de in så, att ännu efter döden syns märke därav, den s. k. snörfåran.

Därför: bort med i midjan inskränande linningar! Andra ock med hälsans fordringar förenliga sätt måste finnas att uppbära benkläderna även för personer med ringa höftbredd. Vi återkomma härtill längre fram.

Även ur den synpunkten sett, att kläderna ej böra hindra kroppens förrättningar, äro kjolarna, i synnerhet de långa, dåliga plagg. De inskränka benens fria rörelser ock göra gång ock språng mödosammare, än de borde vara. Dessutom förbrukas för att uppbära deras överflödiga mängd tyg ständigt en viss mängd muskelkraft i onödan.

Strumpeband värka hindrande på blodets lopp i de tunnväggiga, lätt hopklämbara blodådrorna, som från underben ock fötter föra det förbrukade blodet åter mot järtat. Försämrad näring av dessa kroppsdelar blir följden, fötterna få större benägenhet att hålla sig kalla, ock uppkomsten av åderbräck gynnas.

Vad slutligen angår den yttre dräkten, klädningen, så finnes ju även mot den åtskilligt att anmärka. Anmärkningarna äro dock svåra att sammanfatta, enär ju klädningens snitt så ofta skiftar allt efter modets bud. Att en hopning av beklädnad på ett ställe av kroppen medelst en massa tygveck, stoppade kuddar el. a. (turnyren!) — genom att värma alltför mycket är skadligt, det är ju klart. Vidare är det ju tydligt, att ett hårt åtsittande liv hindrar den fria andningen, ock att tränga armar äro hinderliga för armarnas liksom för snäv kjol för benens rörelser.

Ett särskilt hälsofientligt mod är släpande klädningar.

Den släpande kjolkanten inpyres med gatans smuts, sopar upp den på ben och benunderkläder ock bringar den in i våra hem. Alla de smittofrön, som befinna sig uti denna gatusmuts, ditbragta genom lungsiktiges upphostningar ock på flere andra vägar, uppvirvla släpen tillika med den torra smutsen — dammet. Detta måste sedan såväl bärarinnan som de olyckliga, vilka befinna sig i hennes närhet, inandas! Samma smittofrön bringar hon med sig i sitt hem ock virvlar här åter ock åter upp dem med samma sitt släp, till skada för sin ock sina anhörigas hälsa.

Vad för övrigt beträffar modets härravälde över den yttre klädedräkten, så lär det nog komma att räcka länge än, trots alla reformförsök. Detta härravälde kommer att minskas endast i samma mån som kvinnosläktet frigör sig från sin ännu betänkligt stora andliga omyndighet. Ju mera kvinnan får kunnskap om sin kropps byggnad, förrättningar ock hälsovillkor, ju livligare hon kommer att känna som både sin plikt ock sin fördel att väl vårda denna kropp, icke blott för sitt eget välbefinnande ock sin egen arbetsduglighets skull, utan även för de barns skull, hon skall föda ock fostra, ock för den insats i kulturkampen, hänne åligger att lemna — dess mindre kommer modets makt att bliva, dess mera kommer även den yttre klädedräkten att motsvara en frisk, arbetande kropps fordringar.

Den framtida kvinnan, som kan andas, röra sig ock arbeta utan något hinder av sina kläder, ock vars renade ock uppfostrade skönhetsinne ger sig uttryck i dessa kläders snitt, kommer nog att med ett med-

lidsamt nöje läsa om gångna tiders barbari, då smakens ock hälsans fordringar i lika hög grad åsidosattes.

Några glimtar här ock där tyda på att vi, trots det att moderna alltjämt gå sin kretsgång, dock i alla fall så småningom närma oss ett bättre. Så såg jag t. ex. sommaren 1892 vid ett besök i en av södra Tysklands städer, huru gentemot det härskande modet ingen enda av dess eljes modernt ock elegant klädda damer buro släp, ej ens i marken stötande kjol — som jag antar en följd av den allmänna kännedomen om hälsofientligheten hos de mikroskopiska väsen, som bo i dammet. Krinolinen, som nu är i tur att bli modern, synes, efter åtskilliga tecken att dömma, knappast vara möjlig att återinföra: den befängdheten ha vi dock vuxit ifrån.

På samma sätt tror jag, att så småningom den ena efter den andra av modets galenskaper kommer att bortfalla; de komma att synas vad de äro — orimliga ock löjliga.

* * *

Vi göra därför klokast uti att överlemna reformerandet av den yttre dräkten åt tiden ock den växande upplysningen. Vad däremot innerplaggen beträffar, så är det ju givet, att skick ock bruk här betyder mindre. Vi kunna med större hopp om snar framgång arbeta på reformer på detta område. Ett sådant arbete — från början utgående från det praktiska England — pågår i själva verket även här i Sverige sedan flera år tillbaka ock har vunnit allt större anslutning. *Dräktreformföreningen* började sin värksamhet i Stockholm ock sprider sig allt vidsträktare i landsorten.

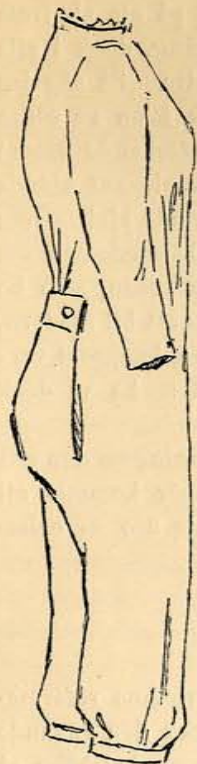


Bild 3.

Innerdräkt sydd av till linyt brukligt tyg. Då med detta oelastiska tyg det blir för klumpigt att låta plagget gå ned på underbenen, under strumporna, har man föredragit att låta det sluta vid knäna med en linning. Bättre är dock att göra plagget av trikåvävnad och låta det gå ned till foten och fasthållas av en hålla under hälfoten.

Dräkthereformföreningen sätter i stället för alla nu brukliga underplagg — linyt, livstykke, kalsonger, kjolar — tvänne plagg: *innerdräkt* och *mellandräkt*.¹

Innerdräkten — som namnet antyder, det plagg som bäres närmast kroppen — är ett sammanhängande plagg, som bekläder hela kroppen, med undantag av huvud, händer och fötter. Man kryper i innerdräkten genom dess övre öppning, som är antingen tvärgående, i det halsöppningen åt vardera sidan övergår i ett sprund, som hopknäppes över vardera axeln; eller ock är samma övre öppning långsgående, från halsöppningen gående ett stycke nedåt på framsidan liksom på en skjorta. På baksidan finnes en bred klaff, som kan fällas ned — alldeles som bakstycket på ett par slutna kalsonger, den knäppes med ett par knappar strax nedom midjan. Benen bekläder innerdräkten i form av (slutna) byxor. Å nedre ändan av varje byxben sitter en tvärgående hålla för att hålla ned plagget. Ärmarna bekläder såväl över- som underarm. Plagget sitter löst kring kroppen och är höghalsat.

Man får lättast ett begrepp om

innerdräktens utseende, om man tänker sig ett höghalsat ock långärmat linyt, avklippt något nedom midjan — på baksidan ett stycke längre ned — ock framtill sammansytt, baktill sammanknäppt med ett par

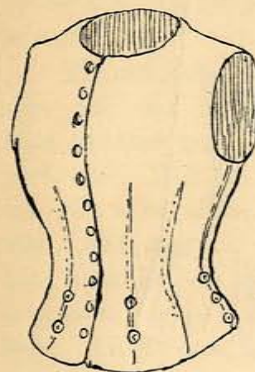


Bild 4. Livstykke.

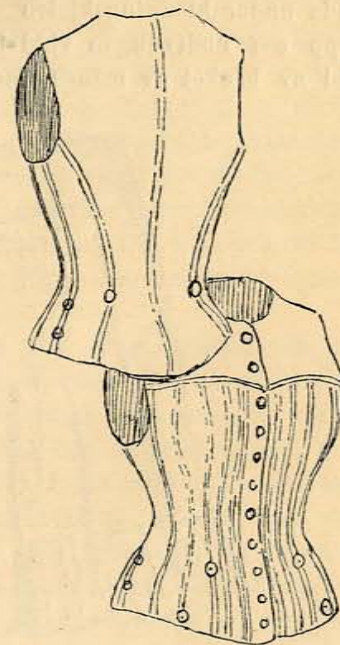


Bild 5. Livstykke för feta personer (i »markeringarna» äro snodder insydda).

likaledes något nedanför midjan avklippta, till fotknölarna räckande, slutna kalsonger.

Mellandräkten liknar i huvudsak innerdräkten, men företer några olikheter. Den saknar vanligen ärmarna. På grund därav att armarna röras mera än bälgen, behöva de nämligen ej fullt så mycken beklädnad som denna. En alltför tjock beklädnad bleve ock hinder-

sam vid arbete. Vidare är mellandräkten alltid hopknäppt över bröstet, ej över axlarna, ock livet är »markerat», slutande intill kroppen. Nedre delen av plagget har mycket vida ben, för att »fylla upp» någorlunda under klädningskjolen — en eftergift åt det begrepp om nödtvungen vidd hos denna, som blivit en följd av bruket av många underkjolar. Mellandräkten



Bild 6. Delad kjol.

slutar nedtill, hur långt ned man vill, högre eller lägre nedom knäet. Underbenen beklädas ju av strumporna utanpå innerdräkten.

Än vanligare ock i de flästas tycke bekvämare är det att dela mellandräkten i tvänne plagg: livstycke ock byxor (eller »delad kjol», såsom de vida byxorna kallas). Som livstycket sitter bäst, när det får gå ned ett stycke över magen, göras byxorna, för att här

plaggen ej skola gå överflödigt på vartannat, i sin övre båldel helt korta, förses upptill med en »stofferings» eller, om man hållre vill, en »besparingslinning», ock fastknäppas — fram, bak ock i sidorna — å nedre delen av livstycket, en 3—4 cm. ovan dess nedre kant.

Tätt nedanför midjan av livstycket (eller av den sammanhängande mellandräkten) kan man anbringa knappar att knäppa fast klädningskjolen på — så vida man ej föredrar att sammanknäppa den med klädningslivet. Vill man för viddens skull nödvändigt ha en underkjol, så förser man den med »besparingslinning» ock knäpper fast den å knappar, två fram ock två bak, sydda å livstycket något högre upp än de för byxorna avsedda.

Mellandräkten göres allt efter årstiden ock efter vars ock ens behov fodrad eller ofodrad, av tjockare eller tunnare tyg. Innerdräkten kan göras av vad tyg man vill. Bäst är att göra den av trikåvävnad, bomull, ylle eller silke, eller ock att sticka den, för hand eller med maskin. Innerdräktens tjocklek ock snitt kan man ju ock lämpa efter årstiden. Under varma sommaren gör man den gärna med korta ärmar ock ben, liksom man då ock låter livstycket vara låghalsat.

Strumpebanden ersättas av strumphängslen, ett plagg som sedan länge använts åt barn. Sättet att anbringa dem har dock just för barn varit mindre lämpligt. De hava nämligen fastgjorts endast vid yttre sidan av strumpan. Men den därigenom uppkommande ensidiga dragningen kan på det växande benet utöva en menlig invärkan, i det den kan medvärka till kobenthet. Såväl av detta skäl som ock därför att strumpan både bättre ock angenämare hålles uppe, om den



Bild 7. Mellandräkt med snörningar
(lämpad för grossessperioden).



Bild 8. Grossessklädning.
(Se närmare not 2 å häftets sista sida.)

uppbäres å tvänne punkter i stället för en, så inrättar man bäst strumphängslena på följande sätt. Å vardera sidan av strumpan fastgöres ett elastiskt band — medelst linneband som knytes, knapp ock ögla eller patentknäppe. Ungefär vid mitten av låret, på dess framsida, sammanlöpa dessa båda band ock fästas vid ett spänne. Spännets löper, för att såmedels strumphängslets längd skall kunna ändras efter behag, på ett enkelt elastiskt band, vilket går uppåt ock knäppes fast vid en knapp å nedre kanten av livstycket, ungefär mitt emellan sidosömnen ock framkanten (eller på insidan av mellandräkten, om man har denna sammanhängande).

Åt den klädedräkt, som bör vara lämpligast under grossesstiden, har dräkthereformföreningen egnat särskild uppmärksamhet. Den tillråder att under denna tid använda den sammanhängande mellandräkten. Denna är dessutom då försedd med snörinrättning i sidorna ock å stället för bröstösommen (bild 7). Under varje snörinrättning sitter en bred tygklaff, vilken fyller ut gapet, som uppstår då snörningen släppes ut. Man kan sålunda genom att efter hand släppa ut snörningen låta plagget fullständigt följa med kroppens utvidgning, ock man slipper släppa ut sömmar, göra isättningar ock öka linningar. En under grossesstiden synnerligen lämplig klädning har dräkthereformföreningen även konstruerat.²

Dräkthereformföreningens kläder ha redan prövats av ganska många, ock med få undantag ha de sön burit dem funnit sig väl uti dem.

* * *

Som det emellertid är rätt dyrbart att på en gång skaffa sig en hel uppsättning nya underkläder, kan man, medan man sliter upp de gamla, göra en del

ändringar vid dessa, så att de bli mera ändamålsenliga.

Snörlivet bortlägges naturligtvis alldeles. Man syr sig ett höghalsat livstykke av något stadigare tyg, (naturligtvis utan ben ock planchett), förser det med knappar — två fram, en i vardera sidan ock en bak — att knäppa benkläderna på, samt två knappar i nedre kanten för strumphängslena. De öppna kalsongerna ändras till slutna. Kjolarna sys om till byxor. Samtliga benkläder förses med »stoffering» eller »besparingslinning» ock knapphål. Ett av underplaggen förses med långa ärmor.

Då snörlivet bortlägges, känns vanligen en rätt betydlig trötthet i ryggen. Denna går dock snart nog över — på en eller ett par veckor — sedan musklerna blivit något uppövade ock starkare, ock längre fram har kroppen — förutsatt att de inskärande linningarna även bortskaffats — vant sig så in i den naturligare anordningen, att den nu pinas svårligen, om man åter vill sätta snörliv på. Ett tydligt allmänt välbefinnande ock större lätthet att arbeta belöna rikligen det besvär, man haft att göra ändringar å sina kläder ock att sätta sig in i meningen med ändringen.

Ty besvär ock omtanke krävas ju alltid, då man skall lära sig något nytt ock tillämpa det. Ock jag uppmanar var ock en, som har så pass omsorg om sin hälsa ock arbetsförmåga, att hon vill göra sina kläder lämpliga att gynna dessa, att ej tröttna vid första försöket, utan göra sig riktigt förtrogen ej blott med varför reformen skall göras, utan ock med huru den mäst praktiskt skall kunna utföras. Har du ej fått de nya plaggen bra första gången, så ändra dem, pröva dem om igän, använd din uppfinningsförmåga att göra

smärre saker därå mera praktiska, tils du får dina nya underkläder att passa dig väl. Så har du fått för dig lämpliga modeller, ock sedan är det lätt att göra efter dem ock att finna den lämpliga måttagningen.

Glöm blott ej under dina ändringar de villkor, plaggen nödvändigt måste fylla:

De skola skydda alla kroppens delar för köld.

Ock de få icke vara hinderliga för något organs förrättning eller för någon kroppsrörelse.

Noter.

¹ Dräktreformföreningens modeller finnas utställda i Hygieniska museet i Karolinska Institutet i Stockholm. De kunna ock beses hos fröken *J. Olsson*, Blasiiholmstorg 14, vilken förfärdigar dylika plagg. Fröken Olsson säljer även en plansch över modellerna (25 öre), samt mönster till den (varje mönster 30 öre), kontant eller mot efterkrav. I landsorten lemna Fredrika-Bremer-förbundets ombud upplysningar, tillhandahålla mönster till avklippning ock anordna emellanåt utställning av modellerna.

² Grossessklädningen består av kjol ock polonäs. Kjolen har ett sprund i vardera sidan i stället för bak. Vid sprunden gå linningarna ett stycke över varandra, så att tillfalle därigenom gives att öka kjolens vidd. Dessutom är kjolen baktill försedd med dragsko. — Polonäsen har en västisättning, som sträcker sig ända till sidsömmarna, där snörning med breda klaffar under är anbringad. Övertyget har på var sida endast en bröstöm. Från denna faller det alldeles löst fram över västen. Allteftersom utvidgning sker, faller det naturligtvis stramare. Från vardera bröstömmen går ett band, som knytes framtill. Baktill har polonäsen två breda, djupa motveck.