

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 58 (1949)

Heft: 3

Artikel: Mutter und Kind

Autor: Schultz-Bascho, Paula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-975767>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

MUTTER UND KIND

Von Dr. med. Paula Schultz-Bascho, Bern

I. SCHWANGERSCHAFT

Die Schwangerschaft stellt die Höchstleistung des weiblichen Körpers dar, die nicht nur die Fortpflanzungsorgane zu ihrer vollen Tätigkeit bringt, sondern auch vom gesamten Körper intensivste Mitarbeit verlangt. Der gesunde Frauenkörper ist zu dieser Höchstleistung fähig. Trotzdem ist es geboten, einige Verhaltungsmassregeln zu geben, um eventuell möglichen Störungen vorzubeugen oder sie bei ihrem Auftreten sofort wirksam bekämpfen zu können.

Bei jeder Erstgebärenden spielt ihr Alter eine bedeutsame Rolle. Jenseits des 35. Lebensjahres können die straffer und unerschlagbar werdenden Gewebe der Geburtswege den Geburtsgang erschweren. Es ist vor allem diesen so genannten «älteren» Erstgebärenden die konsequente ärztliche Ueberwachung ihrer Schwangerschaft anzuraten. Hat die Frau früher schon einmal geboren, so wird eine zweite und dritte Geburt auch in den Dreissigerjahren keine Schwierigkeiten bereiten. Ebenso hat sich durch mannigfache Beobachtung gezeigt, dass frühere sportliche Betätigung den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt nicht ungünstig beeinflusst, während selbstverständlich jede sportliche Leistung mit Rücksicht auf die Verhütung von Fehl- und Frühgeburten zu unterbleiben hat. Auch Turnübungen, und zwar nur ganz einfache, nicht anstrengende Bewegungen, sind nach den ersten Monaten besser zu unterlassen, während der gesunden Schwangeren nicht nachdrücklich genug empfohlen werden kann, täglich tüchtig zu marschieren. Erstens ist der Aufenthalt in der frischen Luft für sie und das werdende Kind eine Notwendigkeit, zweitens hält regelmässige, ausgiebige Bewegung im Freien den gesamten Körperhaushalt bei guter Leistungsfähigkeit und drittens spielt die kräftige Bewegung der Beinmuskulatur eine wichtige Rolle im Kampfe gegen etwa sich bildende Krampfadern. Dass eine solche allgemeine Körperbetätigung und Fortführung der gewohnten Hausarbeit keine Ueberforderung für die gesunde Schwangere bedeutet, ersehen wir auch an der in so zahlreichen Schwangerschaften weitergehenden Arbeit der in der Fabrik, in der Landwirtschaft oder in manch anderen Berufen tätigen Frau, wenn wir selbstverständlich für die letzten Schwangerschaftsmonate unbedingt eine gewisse Schonung verlangen müssen — eine Forderung, der auch unser Fabrikgesetz entspricht.

Eine wichtige Rolle kommt der Ernährung der Schwangeren zu. Da ihre Niere durch die Bewältigung des kindlichen und des eigenen Stoffwechsels stark beansprucht wird, vermeiden wir eine weitere Belastung durch eine zu eiweiß- und zu salzreiche Nahrung (also wenig Fleisch, Eier, Käse, mässig Milch, spärlich salzen und würzen) und legen das Hauptgewicht auf Gemüse, Salate, Früchte, Reis, Teigwaren. Im grossen und ganzen soll die Ernährung natürlich ausreichend, aber nicht überladen sein. Eine Gewichtszunahme von zirka 10 kg während der ganzen Schwangerschaft stellt das höchst zulässige Mass dar! Die reichliche Verabreichung von roher und gekochter pflanzlicher Nahrung kommt auch dem vermehrten Bedürfnis an Mineralsalzen und Vitaminen sowie der naturgemässen Regelung des täglichen Stuhlgangs zugute. Trotz dieser betont vegetabilischen Ernährung ist oftmals noch die Verabreichung von bestimmten Vitaminpräparaten, von Calcium und Eisen notwendig, wenn der Arzt

einen Mangel an diesen lebenswichtigen Substanzen und Blutarmut konstatieren muss.

Manche Frauen verspüren in den ersten Schwangerschaftswochen und -Monaten Uebelkeit, gelegentlich bis zum Erbrechen, die sowohl körperliche wie seelische, durch die Schwangerschaft bedingte Ursachen haben kann. Vermehrte Ruhe, namentlich morgens längeres Zubettliegen, Einnahme des Frühstücks im Bett, längere Mittagsruhe, betont gemüse- und obstreiche Ernährung, Verabreichung hochdosierter Vitaminpräparate helfen fast immer, diese unangenehme Begleiterscheinung mit dem Ablauf des dritten Schwangerschaftsmonats verschwinden zu lassen.

Vor allem erfordern der Zustand der Niere und das Verhalten des Blutdrucks eine regelmässige ärztliche Kontrolle mindestens in der zweiten Schwangerschaftshälfte, um frühzeitig Störungen der Nierentätigkeit zu erkennen. Durch strenge Diätvorschriften und Verordnung von Bettruhe kann dem Weitergehen einer Nierenentzündung und dem Ausbruch einer Eklampsie vorgebeugt werden. Auch der mehrmalige gute Urinbefund — keine Eiweissausscheidung — befreit die Schwangere nicht von der Pflicht der konsequenten Urinkontrolle bis zum Geburtstermin.

Der Entstehung von Krampfadern wird durch Vermeidung jedes überflüssigen Stehens, durch Hochlagerung der Beine im Bett und während der mittäglichen Ruhezeit, durch regelmässiges kräftiges Gehen, durch Tragen von elastischen Binden — Idealbinden —, die morgens im Bett vor dem Aufstehen, bei noch durch die Nachtruhe entleerten Venen angelegt werden müssen, vorgebeugt. Sehr wichtig ist auch der Gebrauch vernünftigen Schuhwerks, am besten von gut-sitzenden, geschnürten Halbschuhen mit breitem, niedrigem Absatz, um der Schwangeren mit ihrem zunehmenden Gewicht festen Halt und sicheren Stand zu bieten und ihre Füsse vor Senkung zu bewahren. Die Strümpfe müssen mit längslaugenden Strumpfbändern gehalten werden. Alle einschnürenden Gummibänder und Elastiques an Hosenbeinen sind zu vermeiden, da sie die Entstehung von Krampfadern begünstigen.

Wäsche und Kleidung passen sich dem zunehmenden Körperumfang an, das Tragen eines erprobten Umstandsgürtels und eines Büstenhalters sind empfehlenswert.

Bedenkt man, dass am Ende der Schwangerschaft die Geburt steht mit der Schaffung einer grossen Wundfläche im Innern der Gebärmutter, so versteht man die Berechtigung der Forderung peinlichster Sauberkeit in Wohnung, Kleidung und in der körperlichen Pflege. Zu empfehlen ist das Tragen kochbarer Leibwäsche, wie dies noch für unsere Mütter eine Selbstverständlichkeit war, und ihr regelmässiger Wechsel. Tägliche Ganzwaschungen des Körpers mit besonderer Berücksichtigung der Brüste, wenn möglich ein- bis zweimal wöchentlich ein warmes Bad, halten die Körperhaut sauber. In den letzten zwei Monaten vor der Geburt soll die Schwangere im Bad nicht mehr absitzen, sondern sich stehend, von oben nach unten waschen, um das Eindringen von Badewasser in die Scheide zu vermeiden.

Verhält sich die Schwangere gemäss den vorstehenden Ausführungen und unterzieht sie sich den notwendigen konsequenten ärztlichen Kontrollen, so darf sie getrost der Geburt entgegensehen.

Fortsetzung folgt in der Februarnummer.