

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	23 (1925)
Heft:	5
Artikel:	Die Gesundheitspflege während der Schwangerschaft
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-952005

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: 24.01.2026

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

Die Schweizer Hebammme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition:

Bühl & Werder, Buchdruckerei zum „Althof“
Waghausgasse 7, Bern,
wohin auch Abonnements- und Insertions-Anträge zu richten sind.

Berantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Fellenberg-Lardy,
Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie.
Spitalackerstrasse Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil:
Fr. Marie Wenger, Hebammme, Vorraimestr. 18, Bern.

Abonnements:

Jahres-Abonnements Fr. 3. — für die Schweiz
Mt. 3. — für das Ausland.

Insertate:

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-sp. Petitzeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Inhalt. Die Gesundheitspflege während der Schwangerschaft. — Schweiz. Hebammenverein: Zentralvorstand. — Einladung zur 32. Delegierten- und Generalversammlung. Montag und Dienstag den 8. und 9. Juni. — Krautkasse: Erkrankte Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Eintritte. —odesanzeige. — Vereinsnachrichten: Sectionen Aargau, Appenzell, Basel-Land, Bälestadt, Bern, Freiburg, Rhätia, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Winterthur, Zürich. — Aus der Praxis. — Ischias. — Die Schwarzwurzel als Heilmittel. — Vermischtes. — Pro Juventute. — Anzeigen.

Die Gesundheitspflege während der Schwangerschaft.

Die Schwangerschaft ist ein normaler Vorgang und keine Krankheit. Eine gesunde Frau soll von der Schwangerschaft nicht viel mehr merken, als die Unbequemlichkeit, die die Vergrößerung der Gebärmutter gegen das Ende der Zeit mit sich bringt.

Aber leider ist dem nicht immer so, und Frauen, die die Schwangerschaft so leicht durchmachen, sind zwar keine Ausnahmen, aber doch nicht die große Mehrzahl. So ergibt sich denn vielfach die Notwendigkeit der ärztlichen Behandlung; aber auch bei völlig normalem Verlaufe sind gewisse vorbeugende Maßnahmen nötig, um zu verhindern, daß Störungen aus Vernachlässigung der Gesundheitspflege in der Schwangerschaft entstehen.

Bei den meisten Schwangerschaften sind die Grenzen, die die Gesundheit von den Störungen scheiden, nur schmal, und viele Zustände, die noch ins Gebiet des normalen fallen, streifen doch schon das Krankhafte.

Die meisten Frauen, besonders die zum ersten Male schwangeren, zeigen in den ersten Monaten der Schwangerschaft eine Neigung zu Unbehaglichkeit und Erbrechen. Dies kann noch nicht als krankhaft angesehen werden; aber viele Frauen empfinden doch diesen fortwährenden Ekel so stark, daß sie noch später, nach Jahren, die Begleitumstände jener Zeitspanne mit Unlust empfinden. Wenn zum Beispiel eine Frau zu der Zeit des Schwangerschaftserbrechens ein bestimmtes Tapetenmuster, eine bestimmte Ausicht, gewisse Gerüche (Tabakrauch des jungen Ehemannes u. a.) auf sich hat einwirken lassen, so kann nach Jahren noch ein oder der andere Eindruck ein schwaches Gefühl von Ekel und Begehrung auslösen.

Krankhaft wird das Erbrechen dann, wenn es gehäuft auftritt, wenn es jeder Nahrungs- aufnahme folgt, statt nur im nüchternen Zustand aufzutreten. Dann sieht man nach und nach das Allgemeinbefinden sich verschlimmern; Abmagerung, Fieber und Veränderungen in inneren Organen stellen sich ein, und in einigen Fällen bleibt zur Rettung des Lebens der Schwangeren nichts anderes übrig, als die Schwangerschaft zu unterbrechen.

Oft genügt aber auch ein einfacher Wechsel der Umgebung, und ein kürzerer oder längerer Spitalaufenthalt läßt das übermäßige Erbrechen verschwinden und erlaubt eine ausreichende Ernährung. Solche Fälle legen den Verdacht nahe, daß es sich von Anfang an um eine mehr kieferische Störung gehandelt habe, besonders um ungünstige Einwirkung der besorgten Verwandten. Oft ist das Erbrechen, das sich bis zum Ende steigern kann, ein Ausdruck eines unbe-

wußten Protestes der Frau gegen die Schwangerschaft, die sie nicht erwünschte, oder gegen das Kind, indem sie instinktiv einen Rivalen für die Liebe des Mannes ahnen. Doch sind diese Zusammenhänge oft nur mehr zu vermuten, als zu beweisen; die psychoanalytische Literatur führt solche Vorkommnisse an.

Doch wir sind durch das Beispiel des Erbrechens von unserem Thema abgekommen und kehren nun dazu zurück.

Wie soll eine Schwangere leben?

Da, wie schon gesagt, die Schwangerschaft kein krankhafter, sondern ein normaler Zustand ist, so ist auch kein Grund vorhanden, der die Schwangere nötigen würde, nicht ihre gewöhnliche Lebensweise fortzusetzen. Immerhin sind gewisse Abweichungen oft nützlich und zu empfehlen.

Eine Hauptaufgabe ist von Anfang an eine große Reinlichkeit des ganzen Körpers. Man erreicht diese durch Vollbäder, die nicht zu warm sein sollen, zirka 35° C. Wer aber aus Erfahrung weiß, wie wenig viele Menschen ihren Körper reinlich halten, und wie besonders die Füße ein vernachlässigtstes Gebiet in dieser Beziehung sind, der wird vor dem Vollbad zuerst in einem anderen Becken die Füße waschen lassen.

Die äußeren Geschlechtsteile sollen täglich mit abgekochtem Wasser abgewaschen werden, und zwar nicht mit einem Schwamme, in dem sich die abgewaschenen Bakterien ansiedeln und ihn zu einem Brutnest der Infektion machen, sondern mit Verbandwatte, die, in einem großen Paket angebracht, nicht so teuer kommt. Wenn dies nicht möglich sein sollte, so muß die Hebammme den Rat erteilen, daß wenigstens ein Gummischwamm angeschafft und mindestens ein bis zwei Mal wöchentlich ausgekocht werde. Badewannen und Wasser müssen peinlich sauber sein, weil bei Mehrgebärenden durch Experimente erwiesen ist, daß Keime mit dem Badewasser in die Scheide eindringen können.

Viele Frauen werden leicht wund in den Schenkelfalten und unter den Brüsten. Solche wunde Hautfalten sind stets eine Brutstätte von Bakterien; sie müssen durch Trockenhalten nach Waschen mit heißem Wasser bekämpft werden; kalte Waschungen, von denen sich die Befallene gegen das Brennen Gutes verspricht, ist wahres Gift für die entzündete Haut. Nach sorgfältigem Abtrocknen muß dann die Haut sorgfältig eingepudert werden. Oft ist es auch gut, das Waschen, statt mit Wasser, mit seinem, nicht ranzigem Öl an solchen wunden Hautstellen vorzunehmen. Heiße Luftduche oder Erwärmung und Bestrahlung mit elektrischem Licht helfen auch zur Heilung mit.

Darf die Schwangere Flüssig oder Seebäder nehmen und schwimmen? Diese Frage wird

oft gestellt. Einige Autoren lassen dies unbedenklich zu; wir sind der Meinung, daß nur jähr geübte Schwimmerinnen, denen dieser Sport keine besondere Anstrengung ist, schwimmen dürfen, andere werden besser nur in wenig tiefem Wasser baden. Auch sollen diese Bäder nicht zu kalt sein, wie es oft bei unseren Flüssen der Fall ist. Auch Meerbäder in Gegenden mit sehr starkem Wellenschlag sind nicht zu empfehlen; es sind dadurch schon oft Fehlgeburten hervorgerufen worden.

Was ein ferneres Kapitel der Reinlichkeit betrifft, so fragen viele Schwangere, ob sie Scheideneinträge machen sollen oder dürfen. Viele Frauen haben die Gewohnheit dieser Ausspülungen angenommen. Schon im nicht schwangeren Zustand sind die Scheidenspülungen bei gefundenen Frauen meist entbehrlich; Schwangere sollen, wenn nicht der Arzt aus besonderen Gründen solche verordnet, davon absehen.

Eine Schwangere soll besonders darauf achten, daß sie alle Tage an die frische Luft kommt, und zwar soll sie spazieren gehen in freier Gegend und nicht glauben, daß ein Herumrennen in der Stadt und in den Läden beim Besorgungen machen solche Spaziergänge erzeugen kann; im Gegenteil, die Gänge sind die gefüdesten, die ohne bestimmtes Ziel und also ohne Hast unternommen werden.

Das will nicht sagen, daß eine Schwangere keinerlei Arbeit verrichten soll; im Gegenteil ist eine geregelte Beschäftigung im Hause, die die Gedanken, die oft sonst einen melancholischen Rank nehmen, auf sich lenkt, entschieden anzuempfehlen. Aber die schwere Arbeit: Blochen, Fegen, Heben von Lasten, treppauf und treppab rennen, das soll sie unterlassen. Auch ist nicht gut das sich Strecken nach einem hochgelegenen Gegenstande, den man z. B. aus einem Schrank nehmen will, besonders wenn er noch dazu schwer ist, die Bauchpreßre zu stark anzustrengen. Herunter hüpfen von einem Stuhl, Tanzen, Reiten, Radfahren, Nähmaschinen nähen sind alle schädlich. Viele Frauen fragen ob sie Reisen unternehmen dürfen. Im Allgemeinen ist zu sagen, daß eine nicht zu lange Reise in der Bahnen nicht viel schadet, weil meist bei den modernen Bahnwagen die Federung eine gute ist; längere Reisen sollten in kürzere Abzüge geteilt und dazwischen $\frac{1}{2}$ bis 1 Tag jeweils ausgeruht werden, wobei am besten die Frau dann den Tag im Bett bleibt. Autofahren ist noch weniger zu empfehlen, weil das bestgeförderte Auto auf schlechten Straßen, wie sie bei uns leider Regel sind, solche Stoße und Gümpe macht, daß die Insassen bei einigermaßen langer Fahrt tüchtig durchgeschüttelt werden. Oft schon war Fehlgeburt das Resultat einer solchen Fahrt.

Wenn irgend welche von diesen genannten Anstrengungen absolut nicht vermieden werden

können, so soll man doch streng darauf sehen, daß dies nicht zu einer Zeit geschieht, wo sonst die Periode wieder fällig wäre. Denn auch in der Schwangerschaft macht sich die Wellenbewegung im weiblichen Körper geltend, und die Zeit der nicht erscheinenden Perioden ist besonders gefährlich.

Was die Kleidung betrifft, so sollen natürlich alle Kleidungsstücke, die Brust, Bauch oder Beine einengen, weggelassen werden. Die früher üblichen Korsets, die die Mitte der Figur einschnüren, um eine „Taille“ hervorzuheben, sind glücklicherweise verschwunden und haben einer hygienisch richtigen Kleidungsart Platz gemacht. Hingegen ist in der Schwangerschaft ein sogenanntes „Umstandskorsett“, wenn es gut gearbeitet ist nur zu empfehlen. Es soll vor allem die untern Partien des Bauches vom Nabel bis zur Schamfuge stützen, ohne sie zu drücken. Vielleicht ebensogut leistet dies eine Bauchbinde, die aus nicht elastischem Stoffe angefertigt sein soll und dabei durch angebrachte Bügele es ermöglichen muß, enger oder weiter gestellt zu werden. Die Binde oder das Korsett werden am besten im Liegen gerade recht angepaßt; sie dürfen auch die Muskeln der Bauchwand nicht drücken, sondern ihnen den Inhalt tragen helfen. Auch die Brüste bedürfen einer Stütze, wenigstens bei Frauen, bei denen sie groß und hängend sind. Ein guter Büstenhalter ist hier am Platze; das oben erwähnte Umstandskorsett erfüllt auch diesen Zweck neben der Stützung des Bauches.

Da die Frau stillen soll und will, so müssen die Brustwarzen schon in der Schwangerschaft vorsorglich gepflegt werden, um zu dieser Aufgabe tauglich zu werden. Man wird einer Schwangeren den Rat erteilen, die Brüste jeden Tag mit einem Wattebausch und warmem Wasser und milder Seife zu reinigen und nachher die Brustwarzen mit einem Tropfen reinen Olivenöls einzufetten. Daß dies nur mit peinlich reinem Wasser geschehen darf, sollte selbstverständlich sein. Wenn die Brustwarzen zu wenig hervorragen oder ein wenig eingezogen sind, so kann man sie täglich mit sehr sauberen Fingern etwas herausziehen. Bei ausgesprochenen Höhlwarzen wird dies nur selten helfen.

Die Nahrung der Schwangeren sei im allgemeinen die gewohnte; nur in besonderen Fällen muß vom Arzte eine besondere Diät vorgeschrieben werden. Die gesunde Schwangere hat meist einen erhöhten Appetit, wenigstens nach

Verlauf der ersten Monate; sie kann diesem unbedenklich nachgeben; nur schwer verdauliche und blähende Speisen sind zu vermeiden, besonders am Abend. Im Allgemeinen sei die Kost einfach; viel Fleisch ist nicht anzuraten; im Gegenteil; auch viel Salz und stark gewürzte Speisen lasse man bei Seite; all dies reizt leicht die Nieren, die ja schon erhöhten Ansprüchen genügen müssen. Deshalb soll auch bei jeder Schwangeren der Urin von Zeit zu Zeit auf Eiweiß untersucht werden; wenn sich eine Schwangere nicht wohl fühlt, so ist in erster Linie eine Urinuntersuchung nötig. Daß die Schwangere in der Schwangerschaft häufiger Urin lassen muß als sonst, ist erklärlich durch den vermehrten Raum, der der Blase im Becken infolge der Vergrößerung der Gebärmutter bleibt.

In der Schwangerschaft treten oft merkwürdige Gelüste bei den Frauen auf; ein Verlangen nach allerlei unverdaulichen oder unzuträglichen Dingen, wie man lange meinte. Aber ganz so merkwürdig sind diese Gelüste doch nicht immer: So zitiert man oft den Wunsch der Schwangeren, Kreide oder Kalk zu sich zu nehmen, den Mörtel von den Wänden abzukratzen und zu essen. Nun, die Forschungen in den letzten Jahren haben gezeigt, daß der Kalkstoffwechsel im menschlichen Organismus eine viel größere Bedeutung hat, als früher wohl geglaubt wurde. Und besonders in der Schwangerschaft ist das Kalkbedürfnis gesteigert, da ja das Kind auch an dem vorhandenen Vorrat teilnimmt. Man wird darum solchen Frauen nicht einfach das Kalkessen verbieten, sondern dafür sorgen, daß ihnen der nötige Kalk in einer zuträglichen Form als Medikament verabreicht wird.

Schweiz. Hebammenverein.

Zentralvorstand.

Wie Sie aus den Sektionsnachrichten bereits in letzter Nummer ersehen konnten, hat unsere Kollegin, Frau Josefa Niederöst in Schwyz, ihr 50-jähriges Dienstjubiläum feiern dürfen.

Des weiteren beginnt Frau Barbara Daendler-Eschmann in Hombrechton (Zürich) schon vor einiger Zeit ihr 50-jähriges Amtsjubiläum.

jubiläum (was dem Zentralvorstand leider erst dieser Tage zur Kenntnis gebracht wurde.)

Wir entbieten den Jubilarinnen die besten Gratulationen, verbunden mit den herzlichsten Wünschen für ihr ferneres Wohlergehen.

Schaffhausen, den 6. Mai 1925.

Mit kollegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand:

Die Präsidentin: Die Sekretärin:
Frau A. Sorg-Hörl, E. Schnebler,
Bodensteig 4, Schaffhausen. Feuerthalen.

Einladung

zur

32. Delegierten- und Generalversammlung in St. Gallen.

Montag und Dienstag den 8. und 9. Juni.

Traktanden

für die Delegiertenversammlung Montag den 8. Juni 1925, nachmittags 3 Uhr, in „Uhlers Konzerthalle“.

1. Begrüßung durch die Präsidentin.
2. Wahl der Stimmenzählerinnen.
3. Appell.
4. Jahresbericht pro 1924.
5. Jahresrechnung pro 1924 und Bericht der Revisorinnen.
6. Bericht über das Zeitungsunternehmen und Revisorbericht.
7. Berichte der Sektionen Ob- und Nidwalden, St. Gallen und Schaffhausen.
8. Anträge der Sektionen:

a) Sektion Romande: „Zu der Delegierten- und Generalversammlung ist jeweils ein gewandter Überseher zu zu ziehen. Dieser ist immer von derjenigen Sektion zu bestellen, welche die Durchführung der betreffenden Versammlung übernommen hat. Die Kosten für den Überseher werden je zur Hälfte vom Zentralvorstand und der Sektion Romande getragen.“

b) Sektion St. Gallen: „Es möchte denjenigen Sektionen, deren Kasse es nicht erlaubt, Delegierte an weiter entfernte Generalversammlungen zu schicken, ein Beitrag aus der Zentralkasse bezahlt werden.“

M. SCHAERER A. G. BERN

Schwanengasse 10

Telephon Bollwerk 2425/26 — Telegramm-Adresse: Chirurgie Bern — Adresse für Korrespondenzen: Postfach 11626 Bern
Filialen in: Genf, 1 Rue du commerce — Lausanne, 9 Rue Haldimand — Zürich, Uraniastrasse 19.

804

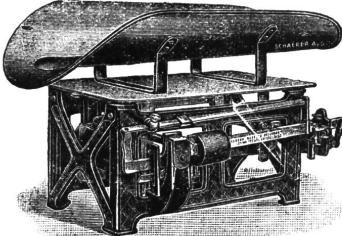
Komplette Hebammen-Ausrüstungen

Vorgeschriebene Zusammenstellung der Hebammenschule am Kantonalen Frauenspital Bern

(Direktor: Professor Dr. Guggisberg)

Die komplette Ausrüstung ist in einem handlichen, eleganten und soliden Lederkoffer untergebracht und stets am Lager

Man verlange Spezialofferte



Kinderwagen in Kauf und Miete
erstklassiges Schweizer-Fabrikat

**Spezialhaus für sämtliche Bedarfsartikel
zur Wöchnerinnen- und Säuglingspflege**

Neue Preise für Gummi-Bettstoffe — Muster stehen zur Verfügung

Für Hebammen Spezial-Rabatt



Pasteurisierapparate Soxhlet
Ersatzflaschen und andere