

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle 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: 37 (1939)

Heft: 11

Artikel: Die Lebensweise der Schwangeren

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951879>

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: 25.01.2026

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

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition:

Bühler & Werder A.-G., Buchdruckerei und Verlag

Waghausgasse 7, Bern,

wohin auch Abonnements- und Inserations-Aufträge zu richten sind.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Fellenberg-Lardy,

Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie,
Spitalackerstrasse Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil

Frl. Frieda Zaugg, Hebamme, Ostermundigen.

Abonnements:

Jahres-Abonnements Fr. 4. — für die Schweiz,
Fr. 4. — für das Ausland plus Porto.

Inserate:

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

Inhalt. Die Lebensweise der Schwangeren. — Schweiz. Hebammenverein: Zentralvorstand. — Krankentafel: Krankgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Todesanzeige. — Vereinsnachrichten: Sektionen Aargau, Appenzell, Bern, Graubünden, Ob- und Nidwalden, Sargans-Verdenberg, Schaffhausen, Thurgau, Winterthur, Zürich. — Schweiz. Hebammentag: Protokoll der Delegiertenversammlung (Fortsetzung). — Drillinge. — Anzeigen.

Die Lebensweise der Schwangeren.

Eine Frau, die zum ersten Male schwanger ist, wird sich an Bekannte und besonders an die Hebamme und den Arzt wenden, um sich zu erkundigen, wie sie leben solle. Da ist es denn wichtig, daß man ihr einen guten Rat gibt und nicht etwa abergläubische Ideen und falsche Angaben aufsticht, wodurch sie auf Irrwege geführt wird, zum Schaden ihrer Gesundheit und der des Kindes.

Vor allem soll die werdende Mutter wissen, daß die Schwangerschaft nicht eine Krankheit ist, sondern ein natürlicher Zustand. Wohl sind die Grenzen, die die Gesundheit von krankhaften Zuständen scheiden, in der Schwangerschaft enger gezogen, als sonst; aber eine gesunde Schwangere kann unter Umständen sich noch besser fühlen, als sonst eine gesunde Frau.

Früher glaubte man immer, eine Schwangere müsse besonders viel liegen und sich schonen: man tat dies besonders in den wohlhabenden Kreisen; es sah interessant aus, und welche Frau würde nicht gerne die Gelegenheit ergreifen, der Gegenstand zärtlicher Sorgfalt und ängstlicher Behütung zu sein, wenn dies möglich ist. Die Schwangerschaft und die Mangelhaftigkeit des Mannes machten das oft möglich; man schaute nicht auf die vielen Frauen, die trotz der Schwangerschaft ihre Arbeit verrichten mußten wie sonst und die sich nicht etwa schlechter fühlten, sondern besser als die verzärtelten Bessersituierten. Heute ist man in dieser Beziehung, wenigstens was die Mediziner im weitesten Sinne betrifft, und oft auch die Laien, vernünftiger geworden; die Schwangere kann sich nicht mehr in allerlei kleinen Dingen auf ihren Zustand berufen, um oft törichte Wünsche erfüllt zu sehen. In ähnlicher Weise haben sich auch die früher beim weiblichen Geschlecht so häufigen Ohnmachten verloren; wenn heute eine junge Frau, der der Mann nicht den neuen Hut kaufen will, in Ohnmacht fiel, würde sie nur ausgelacht und mit einem Guffe kalten Wassers rasch wieder zu sich gebracht. Wir sprechen natürlich von den vorgetäuschten Ohnmachten. Ueberhaupt hat die zarte Besaitung des Weibes sich verloren und einer vielleicht sogar übertriebenen Mannhaftigkeit Platz gemacht.

Als Zeichen, daß Vorsicht und Schonung not tut, haben wir in der Schwangerschaft gewisse Vorkommnisse, die zeigen, wie schwanfend der Zustand sein kann: z. B. geschwollene Füße, Erbrechen, oft Spuren von Eiweiß im Urin, Gelüste, die gewisse Forderungen des Körpers anzeigen, z. B. nach Kalzsalzen.

Was in der Schwangerschaft not tut, ist Bewegung in mäßigem Grade, besonders in frischer Luft. Die Schwangere soll täglich spazieren gehen, wobei sie sich nicht überanstrengen soll; sie soll den Aufenthalt in überfüllten Räumen, Theater, Konzerte und andere Massenansammlungen von Menschen vermeiden. Selbst der Gesunde fühlt in solchen Lokalen deutlich, wie die Luft sich verschlechtert und wie der Sauerstoff abnimmt; für Schwangere ist diese Luft Gift.

Aber auch die Ruhe soll die Schwangere nicht in unbefränktem Maße genießen, d. h. sie soll nicht auf der faulen Haut liegen, sondern für angemessene Bewegung ist zu sorgen. Nicht nur die erwünschten Spaziergänge sind dazu geeignet, sondern in mäßigen Grenzen auch Beschäftigung. Auch ist nicht nur die Uebung der Muskeln bei der Beschäftigung wichtig, sondern auch die geistige Ablenkung von den kleinen Beschwerden, die in der Schwangerschaft, anfangs als Uebelkeit und Abneigung gegen früher ganz gewöhnliche Dinge, wie den Rauch der eheherrlichen Zigarre oder der Anblick gewisser Bilder, oder Gerüche, Speisen usw. auftreten. Dafür ist besonders wirksam eine Arbeit, wie die Versorgung der Hausgeschäfte, z. B. Zimmermachen bei offenem Fenster, leichtere Berufsarbeit, bis gegen die letzten Monate. Allerdings müssen die Arbeiten im Beruf, je nach dem letzteren in der späteren Zeit unterlassen werden, wie es schon die Fabrikordnungen der einzelnen Länder vorschreiben. Auch wird die zunehmende Schwere und Unbeholfenheit von selber gewisse Arbeiten nicht mehr erlauben.

Ein weiteres Kapitel ist das der Ernährung. Wenn in den ersten drei Monaten die Ernährung schwierig war, weil die Uebelkeiten und Abneigungen und oft Appetitlosigkeit und Erbrechen sie beeinträchtigten, so tritt später im Gegenteil meist ein recht guter Appetit ein und die Schwangeren essen dann viel und gern. „Sie füttert zwei, wenn sie nun ist und trinkt“ heißt es im Faust von einem schwangeren Mädchen; das ist auch richtig für jede Schwangere; die wachsende Frucht nimmt sich ihr gut Teil der von der Mutter genossenen Nahrung. Gemischte Kost, mit reichlich Milch und, wegen der in diesem Zustande besonders wichtigen Vitamine, reichlich Pflanzkost ist bei gesunden Schwangeren vorzuziehen. Fleischspeisen sollten eher eingeschränkt werden, um die so wieso mehr arbeitenden Nieren nicht zu überlasten. Alkohol ist zu vermeiden, Kalkzufuhr kann nötig sein; wir haben heute Kalkpräparate, die leicht zu nehmen und wirksam sind.

Die Kleidung sei dem schwangeren Körper

angemessen. Vor dem Ende des fünften Monats ist meist von der Schwangerschaft wenig äußerlich zu sehen, und die Kleider bedürfen bis dahin nur geringer Erweiterung; später müssen sie bequemer und weiter gemacht werden. Man findet heute im Handel recht zweckmäßige Binden, die die schwangere Gebärmutter tragen helfen; sie dürfen nicht engen und schnüren, sie sollen nicht den Zustand verbergen, sondern die unteren Bauchteile stützen. Auch die stark vergrößerten Brüste bedürfen der Stütze durch gut angepasste Büstenhalter; denn sie sollen später nach Beendigung der Stillzeit nicht hängen, sondern so gut wie möglich wieder dem früheren festen und hübschen Zustande gleich werden. Allerdings hängt das, wie auch die Wiedererlangung eines straffen Bauches in hohem Maße von der Elastizität der Haut und der übrigen Gewebe ab, und diese ist bei verschiedenen Frauen eben sehr verschieden.

Jede Hebamme weiß, daß peinlichste Reinlichkeit schon in der Schwangerschaft für den normalen Geburtsverlauf höchst wichtig ist. Der ganze Körper soll täglich gewaschen werden; einmal wöchentlich oder häufiger ein warmes Vollbad. Die Geschlechtsteile müssen mit ausgekochten Waschlappen, nie mit einem Schwamme, gewaschen werden; die Brüste, besonders die Brustwarzen mit reinem Wasser und milder Seife täglich gewaschen und nachher die Warzen mit reinem Olivenöl sanft eingerieben werden. Besonders auch soll die Schwangere, noch mehr als andere, die Mundpflege nicht vernachlässigen; die Zähne sollen täglich möglichst zweimal, morgens und abends mit einer guten Zahnpasta gepulvt werden; denn gerade die Zähne leiden sehr oft besonders stark unter der Schwangerschaft. Die Angst, bei der Zahnbehandlung durch den Zahnarzt einen Schock und eine Fehlgeburt zu bekommen, ist nicht gerechtfertigt; die Schwangere soll den Zahnarzt von ihrer Lage unterrichten, dieser wird dann schon in zweckmäßiger Weise vorgehen. Scheidenspülungen sind in der Schwangerschaft unbedingt zu unterlassen.

Die regelmäßige Stuhlentleerung ist für Schwangerschaftszeit noch wichtiger als sonst. Leider werden noch immer viele Kinder falsch erzogen, so daß sie nicht regelmäßig ihren Stuhl entleeren und nicht, wenn der Drang entsteht, sofort ihm nachgehen. Wie den Stuhl, halten auch besonders die Mädchen den Urin viel zu lange zurück; meist infolge falscher Scham bei gewissen Anlässen. Das rächt sich dann später, besonders in der Schwangerschaft; die Folge ist Stuhlträgheit und zu starke Blasenfüllung. Beide können auf die schwangere Gebärmutter in den ersten Monaten eine lage-

verschiebende Wirkung haben: Rückwärtsbewegung kann dadurch entstehen, mit all den möglichen bösen Folgen.

In der Schwangerschaft pflegt auch in den ersten Monaten sowie Verstopfung einzutreten, teilweise wegen der durch Uebelkeiten und Erbrechen herbeigeführten Unterernährung, teils, weil die Eingeweide infolge der Blutüberfüllung sich weniger prompt zusammenziehen. Man muß also, wenn nötig, selbst mit Abführen nachhelfen, doch benützt man Kamillentee und nicht Seifenwasser. In den späteren Monaten bessert sich dann der Stuhlgang meist und die Frauen blühen wieder auf.

Der Geschlechtsverkehr muß in den ersten Monaten nur mit Vorsicht unternommen werden; es besteht oft die Gefahr einer Fehlgeburt, besonders wenn die Schwangere dazu neigt. Später ist gegen einen mäßigen Verkehr nichts einzuwenden; doch soll acht Wochen vor dem Termin damit aufgehört werden, schon aus Gründen der Infektionsgefahr. Es steht gar nicht fest, daß nicht gewisse Fälle von Wochenbettfieber, die oft so ganz ohne Grund, bei völlig normal Entbundenen auftreten, und bei denen die Leute gerne der Hebamme oder dem Arzte die Schuld an der Infektion aufbürden, durch einen kurz vor dem Geburtsbeginn, ja, wie ich einmal erfuhr, sogar nach Ablauf des Fruchtwassers ausgeübten Geschlechtsverkehr entstanden sind.

Der Urin muß öfters in der Schwangerschaft durch den Arzt untersucht werden. Manchmal sind geringe Spuren Eiweiß der Vorboten einer Erkrankung, z. B. einer Eklampsie; in anderen Fällen kann einige Zeit viel Eiweiß vorhanden und die Schwangere doch in bestem Wohlbefinden sein. Dennoch muß eine solche Frau überwacht werden und das erste Anzeichen von Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwellungen im Gesicht usw. muß das Signal sein, sie in ärztliche Behandlung zu nehmen.

Eine Schwangere soll körperlich und seelisch Aufregungen vermeiden. Reiten, langes Fahren, Sport, wie Schwimmen und Springen soll im allgemeinen vermieden werden. Wohl sieht man junge Erstgebäuernde, die ohne Schaden vieles tun können, was wir hier widerraten; aber manche andere, die es ihrer Freundin gleich tun wollten, mußte dies mit einer Fehlgeburt büßen. „Eines schadet sich nicht für Alle“ gilt auch hier. Auch seelische Aufregungen, Freude, Schmerz und Trauer, können schädlich sein; immer kann man sie nicht abhalten; aber was möglich ist, soll man tun.

Ein Mittagsschläfchen ist für viele Schwangere, die oft nachts nicht gut schlafen, ein Bedürfnis; nur sollte es nicht zu lange ausgedehnt werden und in Faulenzerei ausarten.

Wenn sich eine junge Schwangere an eine Hebamme wendet und sich ihr anvertraut für die Entbindung, so wird diese ihr all die guten Ratschläge geben, die hier angeführt sind. Darüber hinaus ist ihr Rat nötig für die Vorrichtungen, die für die Entbindung getroffen werden müssen. Sie wird sie belehren, wie das Geburtszimmer herzurichten ist, das Geburtsbett, das frei stehen soll, das eine feste Unterlage bieten soll, an dem man wenn nötig Züge anbringen kann, zum Verarbeiten der Wehen. Die nötigen Waschlöffeln müssen bereitgestellt werden, die Desinfektionsmittel beschafft. Für das Wochenbett müssen keimfreie Vorlagen genügender Anzahl bereit sein. Für die Geburt keimfreie Unterlagen, sterile Watte usw.

Dann kann die Hebamme raten, was für Kinderwägen anzuschaffen ist, wie die Wiedlung des Kindes und sein Bettchen beschaffen sein soll, und noch viele andere notwendige Sachen.

Auf diese Weise ist die Hebamme die Vertrauensperson und der Ratgeber, die der jungen Gebärenden die schwere Stunde sehr erleichtern kann.

Schweiz. Hebammenverein

Zentralvorstand.

Berehrte Mitglieder!

Wir haben Ihnen die freundliche Mitteilung zu machen, daß

Frau Zysset in Heiligenfchwendi,
Frau Jaggi-Struchen in Neuenstadt und
Frau Bischoff-Waber in Thun

im vergangenen Monat ihr 40jähriges Jubiläum feiern konnten. Wir gratulieren den Jubilarinnen aufs herzlichste und wünschen ihnen weiterhin alles Gute.

Neueintretende Kolleginnen sind herzlich willkommen. Den Kranken wünschen wir baldige Genesung und den Gefunden einen guten Winter.

Mit kollegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand:

Die Präsidentin: Die Sekretärin:
J. Glettig. Frau R. Kölla.
Nyggenstr. 31 Winterthur Göttingerstr. 44
Tel 26 301. Zürich 7.

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Mme. Méry Versin, Rougemont (Vaud)
Frau Wiedertehr, Gontenschwil (Aargau)
Mme. Cuany-Meystre, Granges-Marnand
Frau Böhlen, Basel
Frau Peter, Sargans (St. Gallen)
Frl. Frieda Negler, Saanen (Bern)
Frau Elise Zwingli, Neukirch (Thurgau)
Frl. Marie Reuber, Heiligenfchwendi (Bern)
Frl. Berta Schmitz, Grenchen (Solothurn)
Mme. Jeanne Roch, Vernier (Genf)
Frau Köstler-Gartmann, Senaz (Graubünden)
Frau G. Baumann, Wassen (Uri)
Frau S. Wismer, Hüttwilen (Thurgau)
Frau Elise Jig, Salenstein (Thurgau)
Frl. Anna Straub, Biel
Frau Erne-Mebi, Derendingen (Solothurn)
Frau Roth-Bönzli, Rotenschwil
Frau Schläuri, Waldkirch (St. Gallen)
Frau Bürgin, Diegten (Baselland)
Frau Brütli-Burkart, Dießhofen (Thurg.)
Mme. Berthe Gagnaux, Muriset (Fribourg)
Mme. Juliette Righetti, Lausanne

Mme. Marie Ganthey, Chêne-Bourg (Genève)
Mme. M. Rouge, Aigle (Vaud)
Mme. Hélène Wagnière, Lausanne
Frau H. Schenker, St. Gallen
Frl. Anna Hoffstetter, Luzern
Sig. Maria Calanca, Claro, (Ticino)
Frau Marg. Eggenberger, Grabs (St. Gallen)
Frau Josephine Troxler, Sursee (Luzern)
Frau Furrer, Zürich
Frl. Emma Langhard, Ob. Stammheim (Zch.)
Frau Källiger, Rüschnacht a. R.
Frau Bärthiger-Lack, Kappel (Solothurn)

Angemeldete Wöchnerinnen:

Frau Agnes Stampfli, Luterbach (Solothurn)
Mme. Marie Python, Vuisternens-en-Ogoz (Fribourg)

Die Krankenkassekommission in Winterthur:

Frau Akeret, Präsidentin.
Frau Tanner, Kassierin.
Frau Rosa Manz, Aktuarin.

Todesanzeige.

Unsern Mitgliedern zur gefl. Kenntnis, daß
am 23. September 1939 unsere Kollegin

Frau Elisabeth Weibel

in Mettigen (Bern) im Alter von 76 Jahren
gestorben ist.

Wir bitten Sie, der lieben Verstorbenen ein
freundliches Andenken bewahren zu wollen.

Die Krankenkassekommission.

Von Weissfluss
befreit

nach Dr. Engler und Dr. Prus mit

PERDEX

Zwei kombiniert wirkende Präparate, die von Ärzten in den schwierigsten Fällen als wirklich zuverlässig gegen Weissfluss und Begleiterscheinungen begutachtet wurden. PERDEX-Kur sofort nach der Geburt beginnen. Packung für drei Wochen enthält:
100 Pillen innerlich Fr. 5.70 } Fr. 12.— Unschädlich für
15 Vaginal-Ovale Fr. 6.30 } das Kind!

In allen Apotheken oder Franko-Versand durch
Dr. B. Studer, Apotheker in Bern oder
Beuttner, Ap., Fach 5, Zürich-Hirsli.

Hebammen erhalten Rabatt.

Warum

ein „böses“ Alter?

Warum waren, bis Wallungen, erhöhter Blutdruck, Verdauungsstörungen, Arterienverkalkung zu energischem Eingreifen zwingen? Lieber frühzeitig für Regenerierung und Gesundung des ganzen Organismus, für Regulierung des Kreislaufes sorgen durch die jährliche Arteriosan-Kur. Die Kur ist einfach und gar nicht teuer. Man braucht nur kurz vor jeder Mahlzeit, also 3 mal täglich, während einigen Wochen einen Löffel voll Arteriosan-Körner einzunehmen. Das tut im doppelten Sinn gut: zuerst einmal wegen der beruhigenden Wirkung auf Herz und Adern, dann aber auch, weil Arteriosan dank dem hohen Gehalt an Knoblauch auf die Verdauung günstig einwirkt und die Darmblähungen verhindert. Dabei ist Arteriosan durch ein spezielles Verfahren frei von widrigem Knoblauchgeschmack, wohlschmeckend und angenehm zum Einnehmen. Sie erhalten Arteriosan in jeder Apotheke, die Dose zu 120 g für Fr. 4.50 oder die grosse Kurpackung zu 360 g für Fr. 11.50 (Ersparnis Fr. 2.—!). Verlangen Sie gratis und unverbindlich die wissenschaftliche Broschüre H bei der **Galactina & Biomalz A. G., Belp-Bern.**