

<b>Zeitschrift:</b>	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
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	37 (1939)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Die Lebensweise der Schwangeren
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-951879">https://doi.org/10.5169/seals-951879</a>

### 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 Hebammme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition:

Nühler & Werder A.-G., Buchdruckerei und Verlag  
Waghausgasse 7, Bern,  
wohin auch Abonnements- und Insertions-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  
Fr. Frieda Baugg, Hebammme, Ostermundigen.

Abonnement:

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

Insetrate:

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

Inhalt. Die Lebensweise der Schwangeren. — Schweiz. Hebammenverein: Zentralvorstand. — Krankenasse: Krankgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöhnerinnen. — Todesanzeige. — Vereinsnachrichten: Sectionen Aargau, Appenzell, Bern, Graubünden, Ob- und Nidwalden, Sargans-Werdenberg, 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 Hebammme 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 aufstellt, wodurch sie auf Zweige 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 fruchtbaren 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 Langsamkeit des Mannes machen das oft möglich; man schaute nicht auf die vielen Frauen, die trotz der Schwangerschaft ihre Arbeit verrichten müssten wie sonst und die sich nicht etwa schlechter fühlten, sondern besser als die verzweifelten Besserstiuerten. 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 fiele, würde sie nur ausgelacht und mit einem Guss kalten Wassers rasch wieder zu sich gebracht. Wir sprechen natürlich von den vorgetäuschten Ohnmachten. Überhaupt hat die zarte Bejaitung 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 Vorwarnnisse, die zeigen, wie schwankend 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 Kalksalzen.

Was in der Schwangerschaft not tut, ist Bewegung in mäßigen 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 Massensammlungen 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 unbeschranktem Maße genießen, d. h. sie soll nicht auf der faulen Haut liegen, sondern für angemessene Bewegung ist zu sorgen. Nicht nur die erwähnten Spaziergänge sind dazu geeignet, sondern in mäßigen Grenzen auch Beschäftigung. Auch ist nicht nur die Übung der Muskeln bei der Beschäftigung wichtig, sondern auch die geistige Ablenkung von den kleinen Beschwerden, die in der Schwangerschaft, anfangs als Nebelkeit und Abneigung gegen früher ganz gewöhnliche Dinge, wie den Rauch der eheherlichen Zigarette oder der Anblick gewisser Bilder, oder Gerüche, Speisen usw. auftreten. Dafür ist besonders wirksam eine Arbeit, wie die Bevorsorgeung der Hausgeschäfte, z. B. Zimmermachen bei offenem Fenster, leichtere Berufsaufgabe, 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 Nebelkeiten 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 Zustand besonders wichtigen Vitamine, reichlich Pflanzenkost ist bei gesunden Schwangeren vorzuziehen. Fleischspeisen sollten eher eingeschränkt werden, um die so wie so 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 eingehen und schmüren, 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 Zustand 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 Hebammme 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 ausgetrockneten 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 eingergieben 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 geputzt 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. Scheidenprüfungen sind in der Schwangerschaft unbedingt zu unterlassen.

Die regelmäßige Stuhlgangsteuerung 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 geselligen 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: Rückwärtsbeugung kann dadurch entstehen, mit all den möglichen bösen Folgen.

In der Schwangerschaft pflegt auch in den ersten Monaten sowieso Verstopfung einzutreten, teilweise wegen der durch Nebelkeiten und Erbrechen herbeigeführten Unterernährung, teils, weil die Eingeweide infolge der Blutüberfüllung sich weniger prompt zusammenziehen. Man muß also, wenn nötig, selbst mit Alkystieren nachhelfen, doch benutzt man Kamillentee und nicht Seifenwasser. In den späteren Monaten befreit 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 Fehlgeburts, 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 Wochenfebrilie, die oft so ganz ohne Grund, bei völlig normalen Entbindungen auftreten, und bei denen die Leute gerne der Hebammme oder dem Arzte die Schuld an der Infektion aufzubürden, 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, Schüttungen, Schwellungen im Gesicht usw. muß das Signal sein, sie in ärztliche Behandlung zu nehmen.

Eine Schwangere soll körperlich und seelische Aufregungen vermeiden. Reiten, langes Fahren, Sport, wie Schwimmen und Springen soll im allgemeinen vermieden werden. Wohl sieht man junge Erstgeschwängerte, 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 schafft 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 Mittagschlafchen ist für viele Schwangere, die oft nachts nicht gut schlafen, ein Bedürfnis; nur sollte es nicht zu lange ausgedehnt werden und in Faulnzerlei ausarten.

Wenn sich eine junge Schwangere an eine Hebammme wendet und sich ihr anvertraut für die Entbindung, so wird diese ihr all die guten Ratschläge geben, die hier angeführt sind. Darauf hinaus ist ihr Rat nötig für die Vorbereitungen, 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 Weben. Die nötigen Waschschüsseln 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 Hebammme raten, was für Kinderwäsche anzuschaffen ist, wie die Wicklung des Kindes und sein Bettchen beschaffen sein soll, und noch viele andere notwendige Sachen.

Auf diese Weise ist die Hebammme die Vertrauensperson und der Ratgeber, die den jungen Gebären den schwere Stunde sehr erleichtern kann.

## Schweiz. Hebammenverein

### Zentralvorstand.

Berehrte Mitglieder!

Wir haben Ihnen die freudige Mitteilung zu machen, daß

Frau Zysset in Heiligenschwendi, Frau Zaggi-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 Gesunden einen guten Winter.

Mit kollegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand:

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

### Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Mme. Mery Yersin, Rougemont (Vaud)  
Frau Wiederkehr, Gontenschwil (Aargau)  
Mme. Cuany-Meystre, Granges-Marnand  
Frau Böhnen, Basel  
Frau Peter, Sargans (St. Gallen)  
Frau Frieda Aegler, Saanen (Bern)  
Frau Elise Zwingli, Neutkirch (Thurgau)  
Frau Marie Reusser, Heiligenschwendi (Bern)  
Frau Berta Schmitz, Grenchen (Solothurn)  
Mme. Jeanne Roch, Vernier (Genf)  
Frau Röffler-Gartmann, Jenaz (Graubünden)  
Frau G. Baumann, Wassen (Uri)  
Frau H. Wismer, Hüttenwilen (Thurgau)  
Frau Elise Jilg, Salenstein (Thurgau)  
Frau Anna Straub, Biel  
Frau Erne Aebi, Dierendingen (Solothurn)  
Frau Roth-Bönsli, Rotenbach (Vogtland)  
Frau Schlauri, Waldkirch (St. Gallen)  
Frau Bürkin, Diegten (Baselland)  
Frau Brütsch-Burkart, Dießenhofen (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  
Frau Anna Hoffetter, Luzern  
Sig. Maria Calanca, Claro, (Ticino)  
Frau Marg. Eggensberger, Grabs (St. Gallen)  
Frau Josephine Troyler, Sursee (Luzern)  
Frau Furrer, Zürich  
Frau Emma Langhard, Ob. Stammheim (Zür.)  
Frau Zilliger, Küsnacht a. R.  
Frau Bärthiger-Lad, Kappel (Solothurn)

Angemeldete Wöchnerinnen:

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

Die Krankenkassekommission in Winterthur:

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

### Todesanzeige.

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

Frau Elisabeth Weibel

in Aettlingen (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 Aerzten 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 } Fr. 12.— 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 Arterosan-Kur. Die Kur ist einfach und gar nicht teuer. Man braucht nur kurz vor jeder Mahlzeit, also 3 mal täglich, während einiger Wochen einen Löffel vol. Arterosan-Körner einzunehmen. Das tut im doppelten Sinn gut: zuerst einmal wegen der beruhigenden Wirkung auf Herz und Adern, dann aber auch, weil Arterosan dank dem hohen Gehalt an Knoblauch auf die Verdauung günstig einwirkt und die Darmblähungen verhindert. Dabei ist Arterosan durch ein spezielles Verfahren frei von widrigem Knoblauchgeschmack, wohlschmeckend und angenehm zum Einnehmen. Sie erhalten Arterosan 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 & Biomalt A. G., Belp-Bern.**