**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:** 10.12.2025

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

# Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Bebammenvereins

Ericheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition :

Bühler & Werder U.-G., Buchdruderei und Berlag Baghausgasse 7, Bern,

wohin auch Abonnemente: und Infertione:Auftrage gu richten finb.

Berantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Fellenberg-Sardn,

Privatdozent für Geburtshilse und Ghnäkologie, Spitaladerstraße Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil

Frl. Frieda Baugg, Bebamme, Oftermundigen.

Abonnemente:

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

#### Inferate :

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-jp. Betitzeile. Größere Aufträge entsprechenber Rabatt.

Inhalt Die Lebensweise der Schwangeren. — Schweiz. Hebammenverein: Zentralvorstand. — Krantenkasse: Krankgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Todesanzeige. — Vereinsnachrichten: Sektionen Aargau, Appenzell, Bern, Graubünden, Ob. und Nidwalden, Sagans-Werdenberg, Schasschausen, Thurgau, Winterthur, Zürich. — Schweiz. Hebanschause Protokoll der Delegiertenversammlung (Fortsehung). — Drillinge. — Anzeigen.

## Die Lebensweise der Schwangeren.

Eine Frau, die zum ersten Mase schwanger ist, wird sich an Bekannte und besonders an die Hebannue und den Arzt wenden, um sich zu erkundigen, wie sie seben solle. Da ist es denn wichtig, daß man ihr einen guten Kat gibt und nicht etwa abergläubische Ideen und falsche Angaben auftischt, wodurch sie auf Frewege geführt wird, zum Schaden ihrer Gessundheit 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 frankhaften 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 muffe 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 Gelegensheit ergreifen, der Gegenstand zärtlicher Sorgs falt und ängstlicher Behütung zu sein, wenn dies möglich ift. Die Schwangerschaft und die Mengstlichkeit des Mannes machten das oft möglich; man schaute nicht auf die vielen Frauen, die trot der Schwangerschaft ihre Urbeit verrichten mußten wie sonst und die sich nicht etwa schlechter fühlten, sondern besser als die verzärtelten Beffersituierten. Seute 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 tleinen 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 Buffe falten Baffers raich wieder zu sich gebracht. Wir sprechen natürlich von den vorgetäuschten Ohnmachten. Ueberhaupt hat die zarte Besaitung des Beibes fich verloren und einer vielleicht fogar übertriebenen Mannhaftigkeit Blat ge-

Als Zeichen, daß Vorsicht und Schonung not tut, haben wir in der Schwangerschaft gewisse Vorkommnisse, die zeigen, wie schwankend der Zustand sein kann: 3. B. geschwollene Füße, Erdrechen, oft Spuren von Eiweiß im Urin, Gelüste, die gewisse Forderungen des Körpers anzeigen, 3. 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 Maseienansammlungen von Menschen vermeiden. Selbst der Sesunde fühst in solchen Lotalen deutlich, wie die Luft sich verschlechtert und wie der Sauerstoff abnimmt; sür Schwangere ist diese Luft Wift.

Aber auch die Ruhe soll die Schwangere nicht in unbeschränktem Maße genießen, d. h. sie soll nicht auf der faulen Hant liegen, son= dern 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 Uebung der Musteln bei der Beschäftigung wichtig, sondern auch die geistige Ablenkung von den fleinen Beschwerden, die in der Schwangerschaft, anfangs als Uebelkeit und Abneigung gegen früher ganz gewöhnliche Dinge, wie den Rauch der eheherrlichen Zigarre oder der Unblid gewiffer Bilder, oder Gerüche, Speisen usw. auftreten. Dafür ist besonders wirksam eine Arbeit, wie die Besorgung der Hausgeschäfte, 3. B. Zimmer-machen bei offenem Fenster, leichtere Berufsarbeit, bis gegen die letten Monate. Allerdings müffen die Arbeiten im Beruf, je nach dem letteren in der fpateren Zeit unterlaffen werden, wie es schon die Fabrifordnungen der einzelnen Länder vorschreiben. Auch wird die zunehmende Schwere und Unbeholfenheit von felber gewiffe Arbeiten nicht mehr erlauben.

Ein weiteres Rapitel ift das der Ernährung. Wenn in den ersten drei Monaten die Ernährung schwierig war, weil die Uebelkeiten und Abneigungen und oft Appetitlofigfeit und Erbrechen sie beeinträchtigten, so tritt später im Gegenteil meist ein recht guter Appetit ein und die Schwangeren effen dann viel und gern. "Sie füttert zwei, wenn sie nun ift 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. Bemischte Rost, mit reichlich Milch und, wegen der in diesem Zustande besonders wichtigen Bitamine, reichlich Pflanzenkost ist bei gesunden Schwangeren vorzuziehen. Fleischspeisen follten eher eingeschränkt werden, um die so= wieso mehr arbeitenden Nieren nicht zu überlasten. Alkohol ist zu vermeiden, Kalkzufuhr fann nötig sein; wir haben heute Kalfpräsparate, die leicht zu nehmen und wirksam

Die Kleidung sei dem schwangeren Körper

angemeffen. Bor dem Ende des fünften Monats ist meist von der Schwangerschaft wenig äußerlich zu sehen, und die Rleider bedürfen bis dahin nur geringer Erweiterung; später muffen sie bequemer und weiter gemacht werden. Man findet heute im Handel recht zweckmäßige Binden, die die schwangere Gebärmutter tragen helfen; fie dürfen nicht einengen und schnüren, sie sollen nicht den Zustand verbergen, sondern die unteren Bauchteile ftüten. Auch die ftark vergrößerten Brufte bedürfen der Stüte durch gut angepaßte Buftenhalter; denn fie follen fpater nach Beendigung der Stillzeit nicht hängen, sondern so gut wie möglich wieder dem früheren festen und hübichen Zustande gleich werden. Allerdings hängt das, wie auch die Wiedererlangung eines straffen Bauches in hohem Mage von der Glafti= gitat der Haut und der übrigen Bewebe ab, und diese ift bei verschiedenen Frauen eben jehr verschieden.

Jede Bebamme weiß, daß peinlichste Rein= lichkeit schon in der Schwangerschaft für den normalen Geburtsverlauf höchst wichtig ist. Der ganze Körper soll täglich gewaschen werden; einmal wöchentlich oder häufiger ein warmes Bollbad. Die Sejchlechtsteile müssen mit ausgefochten Waschlappen, nie mit einem Schwamme, gewaschen werden; die Brüste, besonders die Brustwarzen mit reinem Waffer und milder Seife täglich gewaschen und nachher die Barzen mit reinem Olivenöl fanft eingerieben werden. Besonders auch soll die Schwangere, noch mehr als andere, die Mundpflege nicht vernachläffigen; die Bähne sollen täglich möglichst zweimal, morgens und abends mit einer guten Zahnpasta geputzt werden; denn gerade die Zähne leiden sehr oft besonders stark unter der Schwangerschfat. Die Angst, bei der Zahnbehandlung durch den Zahnarzt einen Schod und eine Fehlgeburt zu bekommen, ist nicht gerechtsertigt; die Schwangere soll den Zahnarzt von ihrer Lage unterrichten, dieser wird dann schon in zwedmäßiger Weise vorgehen. Scheidenspülungen sind in d Schwangerschaft unbedingt zu unterlassen.

Die regelmäßige Stuhlentleerung ist für Schwangerschaftszeit noch wichtiger als sonst. Leider werden noch immer viele Kinder falscherzogen, so daß sie nicht regelmäßig ihren Stuhl entleeren und nicht, wenn der Drang entsteht, sosort ihm nachgehen. Wie den Stuhl, halten auch besonders die Mädchen den Urin viel zu lange zurück; meist infolge falscher Scham bei geselligen Unlässen. 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 lages

verschiebende Wirkung haben: Rüchwärtsbeugung fann dadurch entstehen, mit all den möglichen bojen Folgen.

In der Schwangerschaft pflegt auch in den ersten Monaten sowieso Verstopfung einzutreten, teisweise wegen der durch Uebesseiten und Erbrechen herbeigeführten Unterernäh-rung, teils, weil die Eingeweide infolge der Blutüberfüllung sich weniger prompt zusammenziehen. Man muß also, wenn nötig, selbst mit Alnstieren nachhelfen, doch benützt man Ramillentee und nicht Seifenwaffer. In den späteren Monaten bessert sich dann der Stuhlgang meift 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 Berstehr 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 Sebamme oder dem Arzte die Schuld an der Infektion aufbürden, durch einen kurz vor dem Geburtsbeginn, ja, wie ich einmal erfuhr, sogar nach Ablauf des Fruchtwaffers ausgeübten Geschlechtsverkehr entstanden sind.

Der Urin muß öfters in der Schwangerschaft durch den Arzt untersucht werden. Manchmal find geringe Spuren Eiweiß der Borbote ernster Erkrankung, 3. B. einer Eklampsie; in anderen Fällen kann einige Zeit viel Eiweiß vorhanden und die Schwangere doch in beftem Wohlbefinden fein. Dennoch muß eine folche Frau überwacht werden und das erfte Anzeichen von Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwellungen im Geficht ufw. muß das Signal fein, sie in ärztliche Behandlung zu nehmen.

Gine Schwangere foll körperlich und fee lische Aufregungen vermeiden. Reiten, langes Kahren, Sport, wie Schwimmen und Springen foll 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 wollte, mußte dies mit einer Fehlgeburt büßen. "Eines schickt sich nicht für Alle" gilt auch hier. Auch seelische Aufregungen, Freude, Schmerz und Trauer, tönnen schädlich sein; immer kann man sie nicht abhalten; aber was möglich ist, soll man tun.

Ein Mittagsschläschen ist für viele Schwangere. die oft nachts nicht gut schlafen, ein Bedürfnis; nur sollte es nicht zu lange ausgedehnt werden und in Faullenzerei 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 find. Darüber hinaus ist ihr Rat nötig für die Borrichtungen, die für die Entbindung getroffen werden muffen. Gie wird fie belehren, wie das Geburtszimmer herzurichten ist, das Geburtsbett, das frei stehen soll, das eine feste Unterlage bieten soll, an dem man wenn nötig Jüge anbringen kann, zum Berarbeiten der Wehen. Die nötigen Waschschöftstiffeln müssen bereitgestellt werden, die Desinsektionsmittel beschafft. Für das Wochenbett müssen keimfreie Borlagen genügender Anzahl bereit sein. Für die Geburt keimfreie Unterlagen, sterile Watte

Dann tann die Bebamme raten, was für Kinderwäsche anzuschaffen ift, wie die Wickelung des Kindes und sein Bettchen beschaffen sein soll, und noch viele andere notwendige Sachen.

Auf diese Weise ist die Hebamme die Verstrauensperson und der Ratgeber, die der juns gen Gebärenden die schwere Stunde sehr er= leichtern kann.

## Schweiz. Hebammenverein

#### Zentralvorstand.

Verehrte Mitglieder!

Wir haben Ihnen die freudige Mitteilung zu machen, daß

Frau Zhiset in Seiligenschwendi,

Frau Faggi-Struchen in Neuenstadt und Frau Bischoff-Waber in Thun

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

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

Mit follegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand: Die Bräsidentin : Die Sefretärin:

J. Glettig. Rychenbergstr. 31 Winterthur Frau R. Kölla. Sottingerftr. 44 Tel 26 301.

#### Krankenkasse.

Rrantgemeldete Mitglieder:

Mme. Méry Yersin, Rougemont (Vaud) Frau Wiederkehr, Gontenschwil (Aargau) Mme. Cuany-Meystre, Granges-Marnand Frau Böhlen, Basel

Frau Beter, Sargans (St. Gallen) Frl. Frieda Aegler, Saanen (Bern)

Frau Clise Zwingli, Neutirch (Thurgan)

Frau Etje zwingtt, Veittrech (Lyurgan)
Frl. Marie Keußer, Heiligenschwendi (Bern)
Frl. Berta Schmiß, Grenchen (Solothurn)
Mme. Jeanne Roch, Vernier (Genf)
Frau Koffler-Gartmann, Jenaz (Graubünden)
Frau G. Baumann, Wassen (Uri)
Frau H. Bismer, Hittvisen (Thurgan)
Frau Cife Fig, Salenstein (Thurgan)
Frl. Unna Straub, Biel
Frau Krne-Nehi Verendingen (Solothurn)

Frau Erne-Uebi, Derendingen (Solothurn) Frau Roth-Bönzli, Rottenschwil

Frau Schlauri, Waldfirch (St. Gallen) Frau Bürgin, Diegten (Baselland) Frau Brütsch-Burkart, Dießenhosen (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 Hofftetter, 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 (3ch.) Fran Filliger, Küßnacht a. R. Frau Bärtchiger-Lack, Kappel (Solothurn)

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

#### Die Rrantentaffetommiffion in Winterthur:

Frau Aderet, Präfidentin. Frau Tanner, Kassierin. Frau Rosa Manz, Aftuarin.

#### Todesanzeige.

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

#### Frau Elisabeth Weibel

in Alettligen (Bern) im Alter bon 76 Jahren geftorben ift.

Wir bitten Gie, der lieben Berftorbenen ein freundliches Andenken bewahren zu wollen.

Die Krankenkassekommission.



nach Dr. Engler und Dr. Prus mit

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 15 Vaginal-Ovale Fr. 6.30 Fr. 12.—

> In allen Apotheken oder Franko-Versand durch Dr. B. Studer, Apotheker in Bern oder Beuttner, Ap., Fach 5, Zürich-Hirsl. Hebammen erhalten Rabatt.

## Warum ein "böses "Alter?

Warum warten, 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 einigen 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 & Biomalz A. G., Belp-Bern.