

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Pflege des Körpers während der Schwangerschaft

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

mütterlichen Gehäuses zu spüren. Endlich finden wir als Zeichen der Schwangerschaft allerhand andere Veränderungen am weiblichen Körper. Die Brustwarzen färben sich dunkler, die Brüste selbst werden größer und praller, gegen Ende der Schwangerschaft läßt sich etwas zähe, gelbliche Flüssigkeit auspressen. Im Gesicht der werdenden Mutter entstehen manchmal gelbliche Flecken, die nach der Geburt verschwinden. Manche Frauen leiden, wenigstens in den ersten Monaten, häufig an starker Uebelkeit, vor allem morgens. Bei manchen treten Gelüste nach ganz bestimmten Speisen auf. Durch den Druck des Kindeskörpers auf die Blutgefäße entstehen an Oberschenkeln und Waden häufig Krampfadern. Bei manchen Frauen wird auch das Nervensystem durch eine Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogen, z. B. können sie in dieser Zeit an Verstimmungen leiden, die ihnen selbst unverständlich sind. Alle diese Zustände und manche andere, hier nicht erwähnte verschwinden aber meist schon während der Schwangerschaft wieder, über die Geburt hinaus halten sie nicht an.

Pflege des Körpers während der Schwangerschaft.

Die Lebensweise einer werdenden Mutter braucht sich nicht wesentlich zu ändern, nur vermeide sie alle Ueberanstrengungen auf körperlichem wie auf geistigem Gebiet. Je gesünder und natürlicher sie lebt, um so besser wird das für das Kind sein, das sie trägt. Frische Luft und Bewegung im freien tun ihrem Körper wohl, daher sind Spaziergänge, die sie nicht zu sehr ermüden, empfehlenswert. Dagegen sind körperliche Bewegungen, die Erschütterungen des Leibes hervorrufen, wie z. B. Reiten und Radfahren zu vermeiden, wenn die junge Frau nicht Gefahr laufen will, daß ihre Schwangerschaft mit einer vorzeitigen Ablösung der Frucht aus der Gebärmutter endet. Auch Fahrten auf holperigen Wegen oder längere Fahrten in der Eisenbahn und im Auto können für die Frucht gefährlich werden. Es gibt Frauen, bei denen es sehr leicht zur Ablösung der Frucht kommt, zur Fehlgeburt, und andere, bei denen selbst schwere Erschütterungen des Körpers keinen Einfluß auf das wachsende Kind ausüben. Im ersteren Fall muß der Arzt zu der größten Vorsicht raten, ja eine solche Frau kann unter Umständen gezwungen sein, wenn sie ein lebendes ausgetragenes Kind zur Welt bringen will, womöglich einen großen Teil der Schwangerschaft liegend zu verbringen, um jede Möglichkeit einer vorzeitigen Abstoßung zu vermeiden. Sie hüte sich auch vor starkem Pressen nach dem Unterleib, z. B. vor dem Heben schwerer Gegenstände, und Sorge für weichen Stuhl-

gang. Der Geschlechtsverkehr soll bei allen Frauen zumindest in den letzten 6 Wochen der Schwangerschaft ganz unterbleiben.

Frauen, die im Erwerbsleben stehen, werden oft in der Schwangerschaft durch den Einfluß der Arbeit auf ihren Körper geschädigt. Zahlreiche Unterleibserkrankungen von Frauen müssen auf diese Einflüsse zurückgeführt werden. Wenn auch durch behördliche Maßnahmen viele Verbesserungen besonders in der Industriearbeit der Frauen getroffen worden sind, so darf man sich doch nicht verhehlen, daß trotzdem noch viel gesunde Frauenkraft unter diesen mißlichen Verhältnissen leidet und damit auch der kommenden Generation Schaden erwächst.

Neben der Ermüdung sind auch Erkältungen möglichst zu verhüten. Bei Frauen, die zu Fehlgeburten neigen, können schwere Hustenstöße schon die Frucht im Mutterleibe gefährden. Erkältungen der Unterleibsorgane führen bei schwangeren Frauen leicht zu Blasen- und daran anschließend zu Nierenentzündungen.

Stopfende und blähende Speisen wie z. B. Reis, Kakao, Heidelbeerkompott oder Kohllarten, auch stark gewürzte Speisen sowie alle Rauschgetränke sind zu vermeiden. Das lästige morgendliche Erbrechen fordert den Rat eines Arztes.

Manche Frauen haben auch in dieser Zeit eigentümlich wechselnde Gelüste nach bestimmten Speisen oder Heißhunger zu ungewohnten Zeiten, etwa nachts, oder Widerwillen gegen Nahrungsmittel, die sie früher sehr gern gegessen haben. Durch alle diese Erscheinungen soll eine junge Frau sich nicht mutlos und verzagt machen lassen, sie weiß ja, daß sie alle bald von selbst wieder verschwinden und daß sie nichts Krankhaftes sind. Wenn keine für den Körper schädlichen Wünsche in bezug auf die Ernährung auftreten, kann man ihnen wohl nachgeben. Doch etwas Selbstbeherrschung auch gegenüber den häufig wechselnden Stimmungen dieser Zeit sollte die hoffende Frau schon aufbringen, sie wird dadurch sich selbst und ihrer Umgebung diese Monate erleichtern.

Besondere Sorgfalt wende sie, wie wir schon im ersten Heft erwähnten, der Pflege der Brust und besonders der Warzen zu, um diese für das spätere Stillgeschäft gut vorzubereiten. Tägliche Waschungen mit kaltem Wasser härten die Haut ab. Ueberhaupt sind Baden und Ganzwaschungen nicht nur erlaubt, sondern durchaus nötig, nur soll dazu weder zu heißes, noch zu kaltes Wasser genommen werden. Die Warzen werden täglich mit Franzbranntwein abgewaschen und darnach mit etwas Lanolin eingefettet. Ihre zarte Haut wird dadurch gekräftigt und zugleich geschmeidig erhalten.

Wenn der Leibesumfang gegen die zweite Hälfte der Schwangerschaft an Größe zunimmt, sollte der Unterleib durch eine elastische Binde oder einen

elastischen Gürtel gestützt werden. Doch darf dieser keinesfalls den Leib einengen und drücken. Bemerkt die Schwangere, daß ihre Beine oder Füße anschwellen oder Krampfadern sich zeigen, so hole sie ärztlichen Rat ein. Strumpfbänder dürfen keinesfalls um das Bein getragen werden. Sie sind auch sonst ungesund, weil sie den Blutabfluß vom Bein nach dem Herzen hindern, in dieser Zeit aber, in der das Blut sich überhaupt leicht in den unteren Gliedmaßen staut, sind sie besonders schädlich.

Ebenso wie der Körper der Frau in der Zeit der Schwangerschaft einer erhöhten Pflege bedarf und alles vermieden werden muß, was der jungen Frau und damit auch ihrem Kindchen schaden könnte, soll auch das Seelenleben der Schwangeren möglichst geschont werden. Aufregungen, Kummer und Sorgen sollten ihr fern bleiben. Ein verständiger und besorgter Ehemann, der seine Frau lieb hat, stellt seine eigenen Wünsche und Ansprüche in dieser Zeit zurück und nimmt auf seine Frau jede gebotene Rücksicht, um ihren Gemütszustand gleichmäßig heiter zu erhalten. Uebertriebene, allzu betonte Rücksichtnahme allerdings kann der gesunden Schwangeren ebenso lästig fallen wie Rücksichtslosigkeit und ein Außerachtlassen ihrer größeren Erregbarkeit und schwankenden Gemütslage.

Nervöse Beschwerden stellen sich bei ihr nicht selten ein, gelegentlich Kopfschmerzen, Herzklopfen oder Zahnreizen. Zahnerkrankungen, die bei manchen Schwangeren auftreten, die zum Weichwerden der Zähne und Neigung zur Zahnfäulnis führen, bedürfen der zahnärztlichen Behandlung. Ein gleichmäßiger, ruhiger, durch keine körperlichen wie seelischen Erschütterungen getrübt Verlauf der Schwangerschaft gibt die beste Gewähr für eine gesunde Entwicklung der Leibesfrucht.

Plötzlicher heftiger Schreck und Aufregungen können unter Umständen ebenso zur Fehlgeburt führen wie etwa auf körperlichem Gebiet ein Sturz der jungen Frau. Dagegen beruht das sogenannten „Versehen“ in der Schwangerschaft nicht auf wirklichen Tatsachen. Alles, was darüber erzählt wird, etwa daß Mütter, die während der Schwangerschaft einen Brand erleben, Kinder mit einem Feuermal zur Welt bringen, beruht auf falschen Schlussfolgerungen. Es werden so viele Kinder mit Feuermälern geboren, deren Mütter keinen Brand erlebt haben, darüber wundert sich niemand. Wird aber einmal ein Kind mit einem solchen Mal nach einem Brand geboren, so sind die Menschen nur zu gern bereit, die Ursache in diesem Ereignis zu sehen. Das gehört aber durchaus ins Gebiet der Ammenmärchen, die einer ernsten Kritik nicht standhalten können.

Die erste Geburt spielt selbstverständlich im Leben der Frau eine besonders große Rolle. Sie sieht ihr auch unter normalen Verhältnissen meist mit einem aus Freude und Bangen gemischten Gefühl entgegen. Später,

wenn sie schon einmal ein Kind geboren hat und alles gut abgelaufen ist, fühlt sie sich schon viel sicherer dem kommenden Ereignis gegenüber. In der That ist die erste Geburt bei den meisten Frauen auch die schmerzreichste, weil die Geburtswege noch verhältnismäßig eng sind. Daher ist der jugendfrische Körper durch seine Muskelkraft wie durch die Elastizität seiner Gewebe am besten imstand, den Kindeskörper auszutreiben, ohne daß die mütterlichen Gewebe verletzt werden. Die beanspruchten Organe bilden sich auch gerade bei noch jungen Frauen leichter und besser zurück als bei älteren. Allerdings sollen Mütter auch nicht allzu jung sein. Ganz abgesehen davon, daß eine Frau doch seelisch schon eine gewisse Reife haben muß, um den Anforderungen des Ehelebens wie vor allem der Kinderaufzucht gewachsen zu sein, sollte sie auch körperlich genügend ausgereift sein. Das beste Alter für die erste Schwangerschaft ist Anfang bis Mitte der zwanziger Jahre, ein Alter, in dem der gesunde weibliche Mensch schon auf der Höhe seiner Kraft und Leistungsfähigkeit steht und körperlich wie seelisch die Entwicklungsjahre abgestreift hat.

Im 10. Monat der Schwangerschaft ist die Geburt zu erwarten. Einige Wochen vorher möge die junge Frau einen Arzt aufsuchen, um feststellen zu lassen, ob bei ihr alles in Ordnung ist. In vielen Familien wird sehr lebhaft erwogen, ob die Geburt zu Hause stattfinden oder ob die junge Frau eine Klinik aufsuchen soll. In ungünstigeren Wohnverhältnissen, wo wenig Pflege und Wartung der jungen Mutter und dem Neugeborenen gewidmet werden kann, hat die Entbindung in einer Anstalt viel für sich. Auch ist die junge Frau damit allen häuslichen Sorgen entzogen, ganz besonders dort, wo schon Kinder da sind, die die unbedingt nötige Ruhe der Umgebung gefährden. Unter günstigen Bedingungen bleibt es schließlich Geschmackssache, ob man dies wichtige Ereignis lieber daheim erlebt oder in einer Klinik. Bequemer ist ohne Zweifel das Letztere, schon deshalb, weil alle Vorbereitungen für Entbindung und Wochenbett wegfallen und sachverständige Hilfe und Aufsicht stets zur Stelle ist.

Vorbereitungen zur Geburt.

Hat man sich entschlossen, die Entbindung zu Hause stattfinden zu lassen, so treffe man zeitig alle Vorbereitungen. Man lasse sich von der Hebammen, die man zu der Geburt zuziehen will, aufschreiben, welche Anschaffungen zu machen sind, wieviel Betttücher, Unterlagen, Handtücher usw. benötigt werden, Waschschüsseln, Eimer, Irrigator, Bettchüssel, Wärmflaschen, die nötige Menge Watte, Gaze usw. müssen vorhanden sein, für