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: 17 (1919)

Heft: 7

Artikel: Die Hygiene der Entwicklungsjahre

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-952157

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: 14.07.2025

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

Bern, 15. Juli 1919 № 7 Siebzehnter Jahrgang

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition:
Bühler & Werder, Buchdruckerei zum „Althof"
Waghausg. 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.
Schanzenbergstraße Nr. 15, Bern.
Für den allgemeinen Teil:
Frl. Marie Wenger, Hebamme, Lorrainestr. 18, Bern.

Abonnements:
Jahres-Abonnements Fr. 3. — für die Schweiz
Mk. 3. — für das Ausland.
Inserate:
Schweiz und Ausland 35 Cts. pro 1-sp. Petitzeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Die Hygiene der Entwicklungsjahre.*

Eine Menge von Krankheiten, an denen die Frauen leiden, werden direkt verursacht oder doch ihre Entstehung begünstigt durch ein unzweckmäßiges Verhalten der Mädchen in den Entwicklungsjahren. Das Mädchen kommt wie meist ganz unwissend und unvorbereitet in dieses Alter hinein und wenn sich dann die Periode einstellt, so wird diese Erscheinung verheimlicht und statt sich bei der Mutter Rat zu holen, wird durch ungeeignete Personen eine Erklärung gegeben, die nicht geeignet ist, Beruhigung zu erzielen. Oft werden geradezu die Gedanken auf das Gebiet der Sinnlichkeit gerichtet und dadurch Schaden gestiftet, der hätte vermieden werden können.

Es ist die alleinige Aufgabe der Mutter, mit der Tochter über die Ereignisse der geschlechtlichen Vorgänge zu sprechen und ihr einzuschärfen, daß mit niemand anderem darüber gesprochen werden darf.

Es sind auch in Schulen von Lehrerinnen unter Leitung erfahrener Frauenärzte solche geschlechtliche Aufklärung gegeben worden; aber wenn diese Art Unterricht erst in den obersten Klassen unternommen wird, so liegt die Gefahr nahe, daß sie für viele Mädchen etwas spät kommt und vielleicht wohl Irrtümer berichtigen aber nicht immer ausrotten kann. Es kann unter Anlehnung an die Vorgänge bei der Reproduktion von Pflanzen und Tieren die Aehnlichkeit bei der Erzeugung neuer Menschen leise angetönt werden. Immerhin ist die Hauptaufgabe dem Elternhaus vorbehalten.

Auch körperlich muß die geschlechtliche Reizbarkeit gedämpft werden durch eine einfache Kost, ausgiebige Leibesübungen und ausreichende interessierende körperliche Beschäftigung, denn Müssiggang ist aller Laster Anfang. Daß die gemeinsame Erziehung von Knaben und Mädchen günstig wirkt, indem ein ungezwungener Verkehr zwischen den beiden Geschlechtern ausgleichend wirkt, ist durch die in dieser Beziehung gemachten Erfahrungen ausreichend bewiesen worden.

In körperlicher Beziehung sind die folgenden Hauptpunkte ins Auge zu fassen:

In erster Linie steht die Reinlichkeit. Sie muß sich auf den ganzen Körper erstrecken und besonders die Geschlechtsteile berücksichtigen. Gerade die mangelhafte Reinlichkeit in Bezug auf die Geschlechtsorgane ist die Ursache vieler späterer Leiden. In gewissen Gegenden wird in dieser Beziehung unglaublich gefehlt und es ist eine schöne Aufgabe für die Hebamme, die so oft als Beraterin der Frauen im Stande ist, darauf hinzuweisen. Ich kann mich z. B. an ein junges Mädchen vom Lande erinnern, das an einer Bauchfelltuberkulose litt und bei dem bei der Untersuchung die äußeren Geschlechtsteile in einem so unglaublich schmutzigen Zustande waren, daß kein Zweifel herrschen konnte, daß die Infektion auf diesem Wege eingedrungen war. Die Zeit der Regel ist der für solches Eindringen gefährlichste Moment. Trotzdem die Bauchfelltuberkulose durch eine Operation zur Heilung gebracht wurde, kam im folgenden Jahre das Mädchen wieder mit einer Knochentuberkulose der beiden Vorderarme und wird wohl noch weitere Lokalisationen mit der Zeit aufweisen.

Die Zersetzung an den äußern Genitalien angetrockneten Materials bewirkt aber nicht nur tuberkulöse Infekionen, sondern auch sonstige Katarrhe der Genitalien mit ihrem Gefolge von Periodenstörungen und Ausfluß und manchmal auch Wochenbetterkrankungen.

Anderseits hat sich die Reinhaltung zu beschränken auf die äußeren Geschlechtsteile. Einspritzungen, Spülungen sind bei jungfräulichen Individuen zu widerraten: dadurch wird oft nicht ausgespült, sondern direkt Unreinlichkeiten in die Scheide hineingebracht. Nur auf besondere ärztliche Vorschrift dürfen sie vorgenommen werden.

Ein tägliches kühles Bad ist für junge Mädchen besonders empfehlenswert: es kann auch durch Abwaschungen ersetzt werden, soll nicht unter 16 Grad Celsius und nur von kurzer Dauer sein. Dazu kann wöchentlich einmal ein warmes Reinigungsbad kommen, wenn nicht gerade Gasnot und Mangel an Heizmaterial, wie in den letzten Jahren, dies verhindert. Auch auf dem Lande, in einfachen Verhältnissen, dürfte dies möglich sein, vielleicht eher noch als in der Stadt, indem dort das Holz weniger schwer erhältlich ist. Wenn wir sehen wie in Rußland (vor dem Kriege wenigstens) in jedem, auch dem ärmsten Dorfe, ein Badehaus sich befindet, wo die ganze Bevölkerung sich jeden Samstag ein Dampfbad leisten kann, indem ausreichend Wasser auf Gemeindekosten gewärmt wird, so sollte man glauben, ähnliches wäre auch bei uns möglich. Die Hauptsache ist dabei nicht in luxuriösen Einrichtungen zu suchen mit Marmorfliesen und komplizierten Douscheneinrichtungen, sondern in der Möglichkeit, heiß zu baden und sich gehörig abzuseifen.

Was für das Volk gelten sollte gilt nun für unser Thema besonders für die jungen Mädchen. Was die kühlen Bäder oder Abwaschungen betrifft, so muß man natürlich einer allfälligen Anämie Rechnung tragen. Blutarme Kinder fürchten das Wasser; bei ihnen wird man das Wasser lauwarm halten und eventuell nach und nach zu kälterem übergehen.

Günstig wirkt hier oft auch der Schwimmunterricht, indem die Bewegung und Anstrengung beim Schwimmen die Kälte des Wassers weniger fühlbar macht. Gut sind ferner die jetzt so beliebten Sonnenbäder, abwechselnd mit kühlen Abwaschungen. Aber auch hier ist Vorsicht am Platze, indem zu starke Besonnung am Anfange zu heftigen Verbrennungen und zu Fieber führen kann. Man muß sehr allmählich anfangen und im Beginn nur Teile des Körpers den direkten Sonnenstrahlen aussetzen. Unvorsichtiges Vorgehen hat auch hier oft Blutarmut und Abgeschlagenheit zur Folge.

Ein Wort sei hier auch gesagt über die üblichen Badekleider. Nichts gibt so leicht zu Erkältungen Anlaß als das Herumstehen an der Luft in durchnäßten Badeanzügen, die oft aus mehreren Lagen dicken Stoffes bestehen. Die trocknenden Stoffe entziehen dem Körper eine Menge Wärme. Es ist ja in einigen Schulen schon das Baden auch für Mädchen in kleinen Badhosen eingeführt worden; doch nur für kleine Mädchen, größere müssen immer noch ihre Gesundheit gefährden dank einer engsichtigen Prüderie, die wirklich bei dem für Geschlechter getrennten Baden höchst überflüssig erscheint. Man laße die Mädchen auch unbekleidet baden, die Moral hat davon nichts zu fürchten, wie dies die Erfahrungen nordischer Länder beweisen, die uns ja weit voran sind auf allen Gebieten der Hygiene, die Gesundheit kann nur gewinnen.

Während der Periode und auch in den drei Tagen vorher ist bei menstruirten Mädchen das kalte Bad einzustellen; nach der Periode ist es wieder aufzunehmen.

Die Waschungen der Geschlechtsteile dürfen nicht mit Schwämmen gemacht werden, da diese sich mit Unreinigkeiten füllen und nicht leicht zu reinigen sind; Watte, die nach Gebrauch verbrannt wird, oder oft auszukochende Waschlappen sind geeigneter hierfür. Auch ist starkes Reiben der Teile zu vermeiden, um nicht Onanie zu erregen. Dieses Laster muß überhaupt überwacht werden, da es sehr verbreitet ist. Man muß auf die Unart solcher Gewohnheiten hinweisen und die schlimmen Folgen darstellen, ohne sie andererseits zu übertreiben, um dadurch zu verhüten, daß schwere seelische Schockwirkung hervorgerufen wird.

Wichtig sind für junge Mädchen Körperübungen und Gymnastik, die eine harmonische Ausbildung des ganzen Körpers zum Zwecke haben. Allerdings müssen auch diese den Kräften der Jugend angemessen sein und dürfen nicht bei ungeeigneten Personen zur Athletik ausarten. Am besten sind Freiübungen, besonders zwischen den Schulstunden wo möglich im Freien, so daß nach je zwei Unterrichtsstunden zehn Minuten geübt wird. Die Kleidung muß zweckentsprechend gewählt sein und bei solchen Uebungen keine Panzerung des Körpers durch enge Korsetten hinderlich sein. Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Tennisspielen dienen zur Ergänzung. Reiten und Radfahren sie bei gesunden Mädchen erlaubt; sie sollten aber nicht in der Geschlechtsreifung erlernt werden, da ja das Erlernen viel schwieriger und anstrengender ist, als die Ausübung des schon gekonnten Sportes.

Hier wie überall muß ein zuviel vermieden werden und es dürfen nicht durch Wettstreite in diesen Sporten Ueberanstrengungen des Herzens bewirkt werden. Sonst sind Herzerweiternngen zu befürchten.

Die Ernährung sei kräftig und leicht verdaulich, indem dies gerade in den Entwicklungs-

* Unter Benutzung des Buches von Prof. Ernst Fraenkel: „Die Hygiene des Weibes". Berlin W. 50. Verlag von Oscar Coblentz.

jahren sehr wichtig ist. Während dieser Zeit wächst der Körper in die Länge und zugleich bilden sich die innern Genitalien aus und fangen an zu funktionieren. Fleisch soll nicht zu viel gegessen werden, Kaffee und Thee sowie Alkohol läßt man am besten ganz weg.

Ein Hauptpunkt, in dem am häufigsten gefehlt wird, ist die Sorge für regelmäßigen Stuhlgang. Die so überaus häufige Verstopfung, mit der viele Frauen ihr ganzes Leben durch zu kämpfen haben, ist sehr oft begründet in den Nachläßigkeiten der Jugend. Die Mutter soll die Tochter über die Wichtigkeit dieser Funktion und ihrer Regelmäßigkeit unterrichten und sie kontrollieren; falsch angebrachte Scham darf nicht die Mädchen veranlassen, die Stuhl- und Urinentleerung in der Schule oder in Gesellschaft zu unterdrücken. Am besten wird dem Stuhlgang ein ganz bestimmter Moment am Tage eingeräumt, der nie versäumt werden darf; so wird der Darm erzogen und gewöhnt sich an tägliche Entleerung. Die Vernachläßigung führt oft zu Gebärmuttervorlagerungen und schmerzhaften Perioden. Besonders soll man in den Tagen vor und während der Periode streng eine Verstopfung vermeiden.

Das kindliche Alter bedarf vor allem eines ausgiebigen Schlafes: 10—11 Stunden für jüngere und 8—10 Stunden für ältere Kinder dürfte das Richtige sein. Leider wird in diesem Punkte viel gefehlt. Die Kinder müssen morgens früh auf, um im Sommer um 7 Uhr in der Schule zu sein, entfernter Wohnende wohl schon um halb sechs. Abends ist es schwer, sie in das Bett zu schicken, wenn sie nach Beendigung der oft übermäßig vielen Schulaufgaben noch eine Zeit dem Spiele im Freien in der Abendkühle sich hingeben möchten. Der Tag ist durch die Schulstunden ausgefüllt und es bleibt für Kinder mit weitem Schulweg oft kaum Zeit während der Mittagspause zum richtigen Essen. Diese Verhältnisse sind entschieden verwerflich. Man lasse die Schule spätestens um 8 Uhr beginnen und beschränke die Hausaufgaben auf das absolut Notwendigste. Dies setzt allerdings für die Lehrkräfte eine intensivere und intelligentere Art des Unterrichts voraus, als dies oft der Fall ist. Es ist leichter, die Kinder unverstandene Sätze auswendig lernen zu lassen, unter Androhung von schweren Strafen, als ihnen die Materie faßlich und geistreich so vorzutragen, daß sie leicht haftet. Eine Verkürzung des Schulbetriebes würde bei ausgeruhten Kindern dafür ein um so freudigeres und intensiveres Arbeiten während der Schulstunden zur Folge haben. Prüfenswert wäre auch die Verlegung sämtlicher Schulstunden auf einen gestreckten Vormittag von 8 bis 3 Uhr, ohne Nachmittagsunterricht. Es müßten zwischen je zwei Stunden dann zirka 10—15 Minuten Pause eingeschoben werden. Dadurch käme das hastige Mittagsmahl und der Unterricht während der Verdauung nachmittags in Wegfall, ein etwas substantiveres Z'nüni wäre erforderlich; das Mittagsmahl würde auf zirka 4 Uhr nachmittags verlegt, ein sehr einfaches und leichtes Abendessen um 7—8 Uhr würde für die Nachtruhe nur förderlich sein und die Kinder bekämen doch ihre ausreichende Nahrung. Doch wäre diese Einteilung wohl nur möglich, wenn sie allgemein auch in Geschäften so durchgeführt würde, wie dies in England bekanntlich schon lange der Fall ist.

Wie dem auch sei, so muß jedenfalls darauf geachtet werden, daß ein Schulkind, in jedem Schulalter, vor dem Weggehen zu Hause ausgiebig zu Morgen ißt und nicht versäumt, etwas zum Zwischenimbis mitzunehmen.

Was die Kleidung anbetrifft, so wird auch hier vielfach noch gefehlt, trotzdem die heutigen Moden besser sind als gewisse frühere. Manche Mutter kann die Zeit nicht erwarten, aus ihrem Töchterchen möglichst bald ein Dämchen zu machen. So werden denn die Kleider nicht dem Bedürfnis des wachsenden Körpers angepaßt, sondern der Körper muß sich den Kleidern anpassen, nach dem Sprichwort: Kleider machen Leute. Es wird dem jungen Ding ein „Korsett" gekauft, das ihm eine „Taille" geben soll! Es mag ja angehen, ein Leibchen zu tragen, an dem die Röcke aufgehängt werden, keineswegs aber dürfen Festigungen in Art der „Fischbeine", die meist aus Eisen bestehen, angebracht werden, sonst hängt das Mädchen in diesem Panzer und seine Rückenmuskeln, die nicht mehr zum Geradehalten des Körpers benutzt werden, verkümmern und der runde Rücken ist da!

Ebenso dürfen die Brüste keineswegs gedrückt werden, da die wachsenden und sich entwickelnden zarten Drüsen sonst in ihrer Entwicklung gehemmt und später zum Stillen untauglich werden.

Kühlen Kopf und warme Füße! Der Hals soll frei getragen werden, dagegen der Unterleib und die Beine genügend geschützt, besonders zur Periodenzeit. Strumpfbänder, die das Bein umspannen und die Zirkulation hindern, sind zu verwerfen; die Strümpfe werden besser am Leibchen befestigt.

Aus der Praxis

Es war im Monat Mai dieses Jahres, als ich eines abends zu einer Erstgebärenden gerufen wurde, welche eine Stunde weit entfernt wohnte. Die Frau war 24 Jahre alt, sah etwas blaß und mager aus. Sie war am Ende der Schwangerschaft und hatte regelmäßige Eröffnungswehen. Die äußere Untersuchung ergab erstens Kopflage; der Kopf zur Hälfte in das kleine Becken eingetreten, die Herztöne gut. Die rektale Untersuchung ergab auffallend stark verknöchertes Steißbein, Blase stehend, Muttermund verstrichen, kleine Fontanelle links oben, die Pfeilnaht bereits im schrägen Durchmesser. Um 11 Uhr, gleichen abends, floß das Fruchtwasser ab. Da trotz guten Wehen der Kopf während drei Stunden nur ganz in der Tiefe sichtbar blieb, ließ ich den Arzt rufen, welcher auch rektal untersuchte und die auffallend starke Verknöcherung des Steißbeines konstatierte; da die Herztöne sehr gut waren, wie auch das allgemeine Befinden der Gebärenden, machte er eine Pituglandol-Einspritzung und nach weitern drei Stunden wurde ein 3000 Gramm schwerer gesunder Knabe geboren, der Damm blieb erhalten.

Der Arzt verordnete, 30 Tropfen Secacornin zu geben, und da die Gebärmutter sich gut zusammenzog, entfernte er sich nach einer halben Stunde, mit der Bemerkung, die Nachgeburt ruhig abzuwarten. Nach einer Stunde fing es an zu bluten, die Gebärmutter wurde schlaff und trotz allen Reibungen wollte sie sich nicht zusammenziehen, auch konnte die Nachgeburt nicht ausgepreßt werden. Der Arzt wurde wieder gerufen. Statt die Nachgeburt manuell zu lösen, versuchte er das für uns Hebammen neueste Verfahren, die Turgescierung, das heißt Prall- und Festmachen der Nachgeburt. Er wickelte die Nabelschnur aus dem sterilen Tüchlein, in welches diese eingewickelt war, schnitt ein Stückchen von dieser ab und spritzte mit der ausgekochten Spritze etwa 300 Gramm gekochtes Wasser in die Nabelvene, bis die Nabelschnur prall wurde, dann wurde die Spritze abgenommen und ein Schieber angelegt. Nach einer kleinen Pause konnte er die Placenta ganz mit einem leichten Druck herausbefördern. Während dem Einspritzen wurde die Gebärmutter fest und die Blutung hörte ganz auf. Das ganze Verfahren braucht nur kurze Zeit und die Frau empfand keinerlei Schmerzen, ihr Befinden war recht gut, auch das Wochenbett verlief sehr gut und das Kind konnte gestillt werden.

Da bei der Geburtshilfe die manuelle Lösung der Placenta der gefährlichste Eingriff ist und dieser nur durch die Turgescierung umgangen werden kann, so ist das für die Gebärende von höchster gesundheitlicher Bedeutung. Um dem Arzt aber die Turgescierung zu ermöglichen, muß die Hebamme die Nabelschnur, welche nur mit steriler Scheere entzwei geschnitten wurde, in ein ausgekochtes Tuch wickeln und Wasser, das fünf Minuten gekocht hat, auf Körperwärme bereit halten, auch ein gekochter Schieber oder nur ein Bändchen, um nach dem Einspritzen die Nabelschnur wieder zu unterbinden. Durch dieses Verfahren wird also die Placenta prall und fest gemacht, dadurch werden Wehen angeregt, die Placenta hebt sich von der Gebärmutterwand, zugleich werden die blutenden Stellen in der Gebärmutter tamponiert.

Da die Entbindung dieser Frau nach neuestem Verfahren, rektale Untersuchung statt durch die Scheide, Pituglandoleinspritzung statt Zange, Turgescierung statt manuelle Lösung der Placenta, geleitet wurde, scheint es mir nicht unangebracht, diese Entbindung zur Zeit eine moderne zu nennen. Es wird mir zur Freude gereichen, auch die weitern Entbindungen nach dieser empfehlenswerten Methode leiten zu können.

E. K.

Schweizer. Hebammenverein.

Zentralvorstand.

Nachdem nun auch die Bündnerhebammen den ersten Schritt getan haben, um dem Schweiz. Hebammenverein beizutreten, haben auch die Freiburgerinnen sich um die Bedingungen interessiert, die notwendig sind, um sich unserer Vereinigung anschließen zu können. Es ist erfreulich, zu sehen, wie, durch die Not der Zeit herbeigerufen, überall die Ueberzeugung von der Notwendigkeit des Zusammenschlusses Platz greift. Wie notwendig es ist, geschlossen und mit vereinten Kräften vorzugehen, um eine Besserung der finanziellen Verhältnisse zu erlangen, zeigen oft genug die Zustände, wie sie nachgerade zum Himmel schreien. Diesen Mißständen ist nur mit vereinter Arbeit beizukommen und es wäre denn auch sonderbar, wenn man nichts erreichen könnte. Es ist deshalb unsere Aufgabe, den schwer bedrängten Berufskolleginnen beizustehen. Pflicht und Aufgabe der zuständigen Behörden ist es aber auch, sich endlich derjenigen anzunehmen, denen man Gesundheit und Leben von Müttern und Kindern anvertraut; diese in erster Linie verdienen es, daß ihnen menschenwürdige Daseinsbedingungen geschaffen werden.

Folgenden zwei Jubilarinnen kann die Prämie für 40jährige Berufstätigkeit verabreicht werden: 1. Frau Kath. Roth-Schell in St. Gallen und 2. Frau Anna Elser in Niederwil, St. Gallen. Wir entbieten den verehrten Jubilarinnen unsere besten Wünsche.

Mit kollegialen Grüßen

Für den Zentralvorstand:

Die Präsidentin: Anna Baumgartner, Kirchenfeldstraße 50, Bern.

Die Sekretärin: Marie Wenger.

Krankenkasse.

Erkrankte Mitglieder:

Fr. Zuber, Choindez (Bern).
Fr. Rohner, Au (St. Gallen).
Fr. Michel, Cordast (Freiburg).
Fr. Leu, Hemmenthal (Schaffhausen).
Fr. Weiß-Habegger, Erlenbach (Bern).
Fr. Kunz, Affoltern bei Zürich.
Fr. Grob, Winterthur.
Fr. Kümin, Schindellegi (Schwyz).
Fr. Stamm, Dielsdorf (Zürich).
Frl. Rutishauser, Münchwilen (Thurgau).
Frl. Peterhans, Fislisbach (Aargau).
Fr. Wipf, Winterthur (Zürich).
Fr. Suter, Köllikon (Aargau).
Fr. Wölfle, Stein a. Rh. (Schaffhausen).
Fr. Nanser, Wülflingen (Zürich).
Fr. Frischknecht-Mosimann, Herisau (Appenzell).