**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz
**Band:** 58 (1949)
**Heft:** 7

**Artikel:** Mutter und Kind
**Autor:** Schultz-Bascho, Paula
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-975809

**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:** 18.07.2025

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

# MUTTER UND KIND

*Von Dr. med. Paula Schultz-Bascho, Bern*

**Fortsetzung**

## *DAS WOCHENBETT*

Nach der Ausstossung des Kindes und der Nachgeburt beginnen die Heilungsvorgänge an der in der Gebärmutter entstandenen Wundfläche und die Rückbildungsbestrebungen an den durch die Schwangerschaft und die Geburt hochgradig veränderten Geschlechtsorganen. Das Wochenbett gewährt der jungen Mutter die hierzu nötige Ruhe bei der erforderlichen Pflege. Die Heilungs- und Rückbildungsvorgänge beanspruchen eine Zeit von ungefähr zwei Monaten, während das eigentliche Wochenbett, das heisst die Zeit der Bettruhe etwa zehn Tage dauert, sofern sich keine Störungen einstellen.

Schon kurz nach der Geburt hat sich die vorher mächtig ausgedehnte Gebärmutter kräftig zusammengezogen, sie verkleinert sich nun immer mehr bis auf die vor der Schwangerschaft innegehabte Grösse. Bei Erstgebärenden und vor allem auch bei stillenden Müttern geht diese Zusammenziehung rascher und kräftiger vor sich als bei Mehrgebärenden und nicht stillenden Frauen. Die für das neugeborene Kind so unendlich wertvolle Ernährung an der Mutterbrust ist also auch für den mütterlichen Körper eine wichtige Hilfe.

Die Heilung der Wundfläche im Innern der Gebärmutter durch die Neubildung der ausscheidenden Schleimhaut benötigt etwa zehn Tage. Wie jede Wundfläche zeigt auch das Gebärmutterinnere die Absonderung eines Wundwassers, das als «Wochenfluss» nach aussen in Erscheinung tritt, in den ersten Tagen noch blutiggefärbt ist, allmählich heller wird und schliesslich in die übliche Schleimhautabsonderung der innern Geschlechtsteile übergeht. Jede Störung der Heilungsvorgänge in der Gebärmutter zeigt sich sofort auch im Wochenfluss an. Es ist daher eine der wichtigsten Aufgaben der Hebamme, täglich die Beschaffenheit des Wochenflusses zu kontrollieren, jede Veränderung wahrzunehmen und sie dem Arzt zu melden.

Eine zweite unerlässliche Aufgabe der Wochenbettkontrolle besteht in der täglich wenigstens morgens und abends vorzunehmenden Messung der Körpertemperatur, um auf eintretende Infektionen oder sonstige Krankheitserscheinungen sofort aufmerksam zu werden. Frösteln und leichte Temperatursteigerungen am ersten Wochenbettstag sind meistens auf die mit der Geburtsarbeit verbundenen Anstrengungen zurückzuführen und verschwinden bald. Am vierten bis fünften Wochenbettstag auftretende Schüttelfröste und höhere Temperaturen bedürfen aller Beachtung und sind sofort dem Arzte zu melden, der feststellen wird, ob es sich um den Beginn einer Infektion in der Gebärmutter oder an den Brustdrüsen oder aber um eine andere Erkrankung handelt und das entsprechende erforderliche Vorgehen veranlassen wird.

Ebenso wichtig und unerlässlich wie die Kontrolle der Temperatur ist diejenige des Pulses, wobei vor allem auf das Verhältnis zwischen Pulszahl und Temperaturhöhe zu achten ist, die normalerweise einander gesetzmässig entsprechen, bei bestimmten Störungen jedoch auseinandergehen, was ein besonders feines und frühes Anzeichen einer beginnenden Erkrankung ist — besonders im Bereich des Venensystems, so dass an Trombosenbildung und Embolie-gefahr gedacht werden muss.

Die Rückbildungsbestrebungen des durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Muskelapparates der Bauchdecken und des Beckenbodens werden bei gesunden Wöchnerinnen durch das von der sachkundigen Hebamme oder Schwester geleitete und sorgfältig dosierte Wochenbett-Turnen unterstützt, während die erschlafften Bauchdecken ausserdem noch monatelang nach dem Aufstehen aus dem Wochenbett die konsequente Durchführung von speziellen Bauchmuskelübungen — besonders wirksam im sogenannten Bodenturnen — nötig haben, um wieder ganz straff zu werden und keinen Hängebauch entstehen zu lassen. Ein solcher kann für die Lage der Eingeweide und den geregelten Ablauf der Verdauungsvorgänge verhängnisvoll werden — Begünstigung der beim weiblichen Geschlecht ohnehin so häufigen Verstopfung.

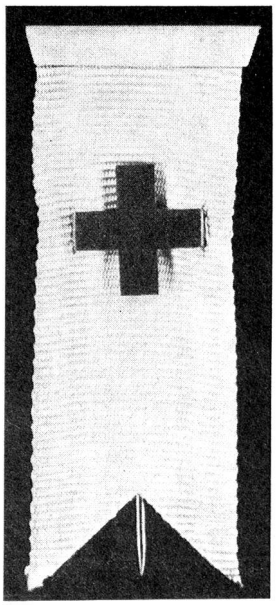
Die tägliche Körperpflege der Wöchnerin und die Sorge um die tägliche, regelmässige Harn- und Stuhlentleerung sowie um das Ingangkommen des Stillens gehören zu den wichtigsten Aufgaben der Hebamme. Einzelheiten über die Brusternährung des Neugeborenen werden später mitgeteilt.

Die Ernährung der Wöchnerin besteht aus der bereits für die Schwangere geschilderten sogenannten gemischten Kost, die neben den Kohlehydraten reichlich Vegetabilien — Gemüse, Salate, Obst — der Vitaminreichtum der Nahrung ist besonders wichtig! — und angemessene Eiweissnahrung — Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch enthalten, zur völligen Sättigung ausreichend, aber nicht mästend sein soll. Kleinere, jedoch häufigere Mahlzeiten sind vorteilhafter als grosse belastende, so dass

neben Frühstück, Mittag- und Abendessen mässigen Umfanges ein Z'nüni und ein Z'Vieri verabreicht werden darf. Wichtig ist die reichliche Flüssigkeitszufuhr — Suppen, Milchgetränke, verschiedene Tees, Obstsäfte, Mineralwasser —, da die Wöchnerin nun die Milch für ihr Kind bilden muss, wozu ihr die Bausteine — Flüssigkeit und Nährstoffe — durch die Ernährung zur Verfügung gestellt werden müssen. Der gute Appetit und das Durstgefühl der jungen Mutter sind wohl zu begreifen! Von der früher üblichen Hungerdiät in den ersten Wochenbettstagen ist man heute ganz abgekommen, verschont aber natürlich die Wöchnerin mit schwer verdaulichen Speisen.

Die gesunde Wöchnerin wird am 8. bis 9. Wochenbettstag zum Aufstehen vorbereitet, indem man sie, mit gut eingebundenen Beinen, im Rücken durch Kissen gestützt und durch ausreichende Bekleidung vor Wärmeverlust geschützt, 15 bis 20 Minuten auf dem Bettrand sitzen lässt. Der Blutkreislauf benötigt eine gewisse Zeit, um sich von der liegenden auf die sitzende und aufrechte Körperhaltung umzustellen. Das noch im Liegen vorzunehmende Einbinden der Beine mit Idealbinden — was auch noch in den nachfolgenden 6 bis 8 Wochen durchgeführt werden soll — und das dem Aufstehen vorausgehende Aufsitzen und Herunterhängenlassen der Beine erleichtert diese Umstellungsarbeit und bewahrt die Wöchnerin vor Schwindel und Ohnmachtsanwandlungen. Diese Vorsichtsmassregel kommt auch bei Operierten und längere Zeit bettlägerig gewesenen Kranken vorteilhaft zur Anwendung. Als strikte Regel gilt, dass das erste Aufrichten und Aufstehen der Wöchnerin nur in Gegenwart der Hebamme oder einer andern beaufsichtigenden Person geschehen darf, damit sofort Hilfe zur Stelle ist, falls irgendeine Störung auftreten sollte. Auch sei die Zeit des Aufstehens sorgfältig dosiert und werde nur nach und nach sowie entsprechend den zunehmenden Kräften über den ganzen Tag hin ausgedehnt. Doch gönne man der jungen Mutter noch wochenlang eine ausgiebige, möglichst im Bett zuzubringende Mittagsruhe, nicht zu frühes Aufstehen am Morgen und nicht zu spätes Zubettgehen am Abend — zu ihrem und des Säuglings Wohl!

Auch bewahre man die Wöchnerin vor zu frühen und zu vielen Besuchen, denn sie bedarf zur Erholung nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Ruhe. In den ersten acht Tagen des Wochenbettes sollte niemand ausser den nächsten Familienangehörigen bei ihr Zutritt haben. Immer aber trachte man, die Wochenstube zu einer Stätte der heitern Ruhe werden zu lassen.

*Es ist nicht möglich, Kraft und Wirkung geistiger, sittlicher Strebungen und Bewegungen abzuschätzen. Aber die Behauptung darf gewagt werden, dass das Rote Kreuz als Idee und Organisation eine der aufbauenden Kräfte, eines der verbindenden Elemente in unserer von Gegensätzen zerrissenen Zeit ist. Wir haben allen Grund, dieses Gut unversehrt zu bewahren.*

*Frauen und Kinder werden am 28. und 29. Mai in der ganzen Schweiz das Abzeichen unseres nationalen Roten Kreuzes anbieten. Wir bitten unsere Leser herzlich, ihre Verbundenheit mit ihrem Roten Kreuze zu beweisen und das weisse Bändchen mit dem kleinen roten Kreuz zu tragen.*