

## Fit durch die Schwangerschaft

- Ein gutes Maß an Bewegung ist für Mutter, Kind und die bevorstehende Geburt sehr förderlich.
- Zahlreiche Angebote für Schwangere unterstützen das allgemeine Wohlbefinden und sorgen für Kontakte zu Gleichgesinnten.
- Bei vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden schaffen sanfte Heilmittel Abhilfe oder Erleichterung.

**Frauke Lippens | „Ich bin schwanger“, so klingt es vielleicht durch Ihre Gedanken und zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Eventuell ruft es aber auch die Frage hervor, wie gut Sie das alles bewältigen. Seien Sie froher Hoffnung und gehen Sie guten Mutes durch Ihre Schwangerschaft**



Frische Luft und Bewegung tun Mutter und Kind gut

Foto: imago stock & people GmbH

Jede Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Bei Ihrem ersten Kind ist die Neugierde oder auch Unsicherheit, wie die Schwangerschaft verläuft, vielleicht am größten. Aber auch für Mehrgebärende ist jede Schwangerschaft ein eigenes, neues Kapitel. Was bedeutet es, dass da ein neuer Mensch in Ihrem Bauch heranwächst, wie reagieren Sie auf die hormonellen

Umstellungen und was bedeutet der sich ändernde Körper für Sie und Ihr Wohlbefinden?

Ihre Freundin hat in den ersten drei Monaten ständig über Übelkeit geklagt, eine andere ist bis zum letzten Tag noch Rad gefahren, die Freundin einer Freundin musste sogar liegen, und Ihre Mutter hat damals weiterhin die komplette Familie versorgt und

gleichzeitig im eigenen Ladengeschäft gearbeitet. Die Geschichten und Erwartungen sind vielfältig. Und es gibt einige „Gruselgeschichten“, die gerne hervorgekramt werden, sobald eine Frau erzählt, dass sie schwanger ist. Lassen Sie sich von den vielen Erzählungen, die Sie zu Ohren bekommen, nicht verrückt machen, sondern erleben und genießen Sie stattdessen Ihre eigene Schwangerschaft.

Sie können selber einen Beitrag dazu leisten, dass Sie in Ihrer Schwangerschaft fit sind und sich wohl fühlen. Damit soll nun nicht die Erwartung geweckt werden, dass Sie während der gesamten Schwangerschaft so beweglich und ausdauernd sein werden, wie in Ihren sportlichsten Zeiten. Fit bedeutet aber, dass Sie sich durchaus etwas zutrauen dürfen, dass Sie nicht aus Porzellan sind und die Zeit auf dem Sofa verbringen müssen. Im Gegenteil: Es ist sinnvoll für Mutter, Kind und die bevorstehende Geburt, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Dazu brauchen Sie kein tägliches Leistungsprogramm zu absolvieren. Ob Sie einen Spaziergang an der frischen Luft machen, Rad fahren oder lieber Schwimmen gehen – jede Frau findet ihre eigenen Bewegungsarten und ihr eigenes Maß, mit dem sie sich wohlfühlt.

Und schließlich sollten Sie bei dem Wort „fit“ nicht nur an sportliche Aktivitäten denken, sondern auch daran, dass Sie Ruhepausen einhalten – wenn möglich eine Mittagssiesta, dass Sie sich verwöhnen lassen, sich lustvoll und gesund ernähren, die Zeit genießen und sich auf sich selbst besinnen. Nutzen Sie Ihre Schwangerschaft als Chance, neue Formen des Wohlbefindens für sich zu entdecken. ●



Foto: Markus Heimbach

Viele Schwangere genießen es, sich intensiver um ihren Körper zu kümmern

# Die Basis für Ihr leibliches Wohl

**Ein duftendes Bad, ein leckeres Essen, ein feines Getränk, Ruhe und Behaglichkeit. Gönnen Sie sich öfter mal dieses Potpourri und Sie haben schon einiges für Ihr Wohlbefinden getan**

**F**it zu sein, ist unter anderem auch eine Sache der richtigen Ernährung. Sicherlich haben Sie in Ihrer Schwangerschaft hin und wieder Appetit für zwei. „Essen für zwei“ müssen Sie allerdings nicht, denn der Mehrbedarf an Kalorien in der Schwangerschaft entspricht etwa einer Portion Müsli, ist also überschaubar. Bei der Qualität Ihrer Speisen macht es aber Sinn, daran zu denken, dass da noch jemand mit isst. Vielleicht können Sie die Schwangerschaft zum Anlass nehmen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und kleine, realistische Schritte in Richtung einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährung tun.

## Essen Sie sich fit

Schwerpunkte einer guten Ernährung sind Vollkornprodukte, Gemüse, Salate,

Rohkost, Obst, das Sie vor dem Verzehr gut waschen sollten. Fleisch essen Sie nach Verlangen, eventuell von Tieren aus biologischer Aufzucht.

Und hier gleich noch ein Tipp: Der Körper braucht Vitamin C, um Eisen aus der Nahrung aufzunehmen, trinken Sie deshalb zu einer Fleischmahlzeit zum Beispiel ein Glas O-Saft. Gesund sind außerdem mehrere Fischportionen pro Woche. Fisch ist ungekocht in Ordnung. Rohe Fleisch- beziehungsweise Wurst- und Rohmilchprodukte sollten Sie meiden. Milch- oder Sojaprodukte essen Sie nach Wunsch.

Eine großzügige Salzaufnahme schützt vor krankhaften Wassereinlagerungen. Salz, das zuviel gegessen wird, wird wieder ausgeschieden.

Besonders wichtig neben einem gesunden Essen ist ausreichendes Trinken.

## INFO

**Nahrungsergänzungsmittel** sind keine Alternative zu einer gesunden Ernährung, auch wenn die Werbung Fitness und Wohlfühlen dadurch verspricht. Wenn Nahrungsergänzungsmittel gewünscht sind, sollte erst einmal anhand einer Blutuntersuchung oder anamnestischer Hinweise der Bedarf geklärt werden.

Gesundes, leckeres Essen, mit Genuss verzehrt, trägt schon maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden bei. Machen Sie es sich also mehrmals am Tag an einem appetitlich bereiteten Teller gemütlich, und essen Sie sich in aller Ruhe fit.

## Genuss ohne Genussmittel

Mit Beginn der Schwangerschaft ist es wichtig, auch die lieb gewordenen Genussgewohnheiten zu überdenken und möglicherweise zu verändern. Sicherlich, den morgendlichen Duft einer Tasse frischgebrühten Kaffees oder den Schwarztee als Muntermacher am frühen Nachmittag werden Sie vielleicht vermissen. Trotzdem, auf diese Getränke sollten Sie nach Möglichkeit verzichten, da sich bei regelmäßigem Verzehr (mehr als zwei Tassen täglich) das Risiko einer Fehlgeburt erhöht.

Leider sind es bei Genussmitteln nicht Gehalt und Gesundheit, die im Mittelpunkt stehen, sondern Geschmack und Wirkung. Aber was spricht dagegen, gehaltvoll zu genießen? Probieren Sie doch einmal einen Getreidekaffee, grünen Tee, Mate-Tee, Guarana-Mate-Tee, Rooibos-Tee – der enthält zudem Eisen und Vitamin C – oder ayurvedische Yogi-Tees. Und wenn Sie sich doch einmal eine Tasse Kaffee oder Schwarztee genehmigen, vergessen Sie nicht, ein Glas Wasser dazu zu trinken, da diese Getränke entwässernd wirken – das gilt auch für den grünen Tee!

Auf alkoholische Getränke sollten Sie ganz verzichten. Hier können leckere Saftschorlen eine energisierende Alternative sein. Mit Getränken wie Bitter Lemon oder Tonic Water sollten Sie zurückhaltend sein, da das in ihnen enthaltene Chinin nicht gesund für Ihr Baby ist.

Wenn Sie doch einmal mit anstoßen möchten, sollten Sie sich für ein alkoholfreies Bier oder einen alkoholfreien Sekt entscheiden.

Ebenfalls zu den Genussmitteln, die Sie in der Schwangerschaft völlig

**Salz schützt vor übermäßigen Wassereinlagerungen!**

meiden sollten, gehören Zigaretten. Raucherinnen haben ein doppelt so hohes Risiko, ihr Kind durch eine Totgeburt oder einen Säuglingstod (Plötzlicher Kindstod nicht eingeschlossen!) zu verlieren. Bei Frauen, die rauchen und auch noch viel Kaffee trinken, vervierfacht sich dieses Risiko.

Sollte Ihnen der Verzicht auf Genussmittel Probleme bereiten, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin. Es gibt Hilfen!

## Körperpflege

Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der dem Körper insgesamt mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird. Allerdings sind nicht alle Pflegeprodukte gleich geeignet. Viele Mittel enthalten Stabilisatoren und Konservierungsmittel, die der Haut mehr schaden als nützen, da sie recht unangenehme Nebenwirkungen haben können. Ein hoher Alkoholgehalt – gern in Bodylotions – trocknet zudem die Haut eher aus. Seien Sie zurückhaltend mit Duschgels und parfümierten Seifen im Intimbereich. Das Scheidenmilieu ist in der Schwangerschaft leicht irritierbar. Das gilt besonders, wenn Sie zu Pilzinfektionen neigen.

Besonders gut sind pflanzliche Pflegeprodukte mit möglichst wenigen Zusatzstoffen wie Parfum, Stabilisatoren und Konservierungsmittel (Methylenisothiazolon (MIT)). Wenn Sie sich für ein Öl entscheiden, ein Tipp: Öl benötigt Wasser, um in die Haut aufgenommen zu werden. Deshalb ist es sinnvoll, Öl auf die noch feuchte Haut aufzutragen.

Die Pflege der Zähne und des Zahnfleisches ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. In der Schwangerschaft können Sie leichter Zahnarzttermine wahrnehmen können als mit einem Baby. Gehen Sie einmal in der Frühschwangerschaft und noch mal in der 30. bis 34. Schwangerschaftswoche zum Nachschauen. ●

### TIPP

Detaillierte Informationen zu den Themen Ernährung, Genussmittel und Körperpflege in der Schwangerschaft finden Sie in den Eltern-Infos „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ und „Schwangerenvorsorge“.

### VORSICHT

Färben oder tönen Sie Ihre Haare in der Schwangerschaft nicht; in allen konventionellen Produkten finden sich gesundheitlich bedenkliche Farbstoffe, die das Erbgut schädigen oder in Verdacht stehen, Krebs auszulösen. Die Kopfhaut hat eine sehr gute Resorptionsfähigkeit. Die Chemikalien gelangen so in den Organismus. Sie können auch in der Muttermilch und in dem Fettgewebe gestillter Babys nachgewiesen werden. Nur Pflanzenfarben sind ungefährlich. Vielleicht ist ein neuer Haarschnitt die richtige Alternative für Sie.

# Stress abbauen – Wohlbefinden aufbauen

**Weil negativer Stress Ihnen Energien raubt, die Sie für sich, Ihr Baby und Ihre Familie benötigen, macht es Sinn, darüber nachzudenken, wo Stressfaktoren liegen. Manchmal hilft ein Gespräch, manchmal eine konkrete Hilfeleistung**

In der Schwangerschaft gehen Frauen die verschiedensten Gedanken durch den Kopf, die ihnen Sorgen bereiten und mitunter Stress verursachen. Wie wird das Leben mit einem Kind? War die Entscheidung für ein Kind die richtige? Wie wird sich die Beziehung zum Partner verändern? Wie nimmt das erste Kind das neue Familienmitglied auf? Werde ich bei Vorgesetzten und KollegInnen auch in der Schwangerschaft noch ernst genommen? Sind wir nach der Geburt finanziell ausreichend abgesichert mit einem Gehalt beziehungsweise wie und wann kann die eigene Arbeit wieder aufgenommen werden? Unter Umständen haben Sie noch eine frühere schwierige Schwangerschaft beziehungsweise Geburt zu verarbeiten. All diese Fragen und Themen sind legitim und wichtig. Sie müssen aber nicht alleine damit fertig werden: Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Hebamme oder anderen

Personen, denen Sie Ihr Vertrauen schenken, aus, und suchen Sie gemeinsam nach Antworten und Lösungen.

## Schauer geschichten

Es ist unglaublich, in welchem Ausmaß viele Schwangere von ihrem Umfeld mit Ammenmärchen und Horrorstorys traktiert, verunsichert und geängstigt werden. Oft geht es dabei um Geburts-erlebnisse, schwierige Säuglinge, Stillprobleme. Und wer sich gegen eine Klinik und für eine Hausgeburt, ein Geburtshaus oder auch eine ambulante Geburt entschieden hat, ist vielen skeptischen bis verständnislosen Kommentaren ausgesetzt. Sie müssen sich nicht alles von jedem anhören. Sie selbst haben sich über Ihren Weg Gedanken gemacht und Informationen eingeholt, ganz zu schweigen davon, dass Sie sich und Ihre Situation am besten kennen. Sie haben deshalb die beste Entscheidungskompetenz. Und vergessen Sie nicht: Die allerallermeisten Kinder kommen gesund zur Welt!

## „Schwangerschaftsorganisation“

Es ist am besten, Sie machen sich rechtzeitig Gedanken über die „Organisation“ von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Von wem möchten Sie in der Schwangerschaft betreut werden? Sind Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen zufrieden oder steht hier noch ein Wechsel an? Welche Vorsorgen übernimmt die Ärztin, welche die Hebamme? Suchen Sie sich rechtzeitig eine Hebamme für die Vorsorge und die Wochenbettbetreuung. Falls Sie eine Beleg- oder Hausgeburt planen, wird das meistens die Geburtshebamme sein. Schauen Sie sich das Geburtshaus beziehungsweise die Klinik an, in der Sie gebären möchten und formulieren Sie bei der Infoveranstaltung dort ungeniert Ihre Fragen. Es ist gut, sich frühzeitig für einen Geburtsvorbereitungskurs anzumelden, um im gewünschten Kurs einen Platz zu bekommen. Vielleicht finden

Sie noch weitere interessante Angebote (siehe Seite 10). Haben Sie schon eine Lösung für die Unterbringung der älteren Geschwister während der Geburt? Einigen Sie sich, wer von Ihnen wie lange in Elternzeit geht und unterrichten Sie darüber Ihren Arbeitgeber. Beantragen Sie die finanziellen Hilfen, die für Sie in Frage kommen. Viele dieser organisatorischen Dinge werden Ihnen Spaß machen, weil sie mit Ihnen und Ihrem Baby zu tun haben. Über alle schwierigeren Entscheidungen, die Sie getroffen haben, und alle formalen Dinge, die Sie abhaken dürfen, werden Sie sich freuen und erleichtert sein.

## Finanzen klären

Für die einen sind finanzielle Unterstützungen existenziell, für die anderen eine wohlthuende Zugabe. Für alle gehört aber das Besorgen und Ausfüllen der Formulare samt zugehöriger Nachweise vermutlich zu den eher lästigen Pflichten. Je früher Sie sich darum kümmern, desto schneller können Sie sich entspannt zurücklehnen. Außerdem haben Sie tendenziell weniger Zeit und Muße für diese Dinge, wenn Ihr Kind da ist. Die gängigen Hilfen und zuständigen Stellen sind:

- Mutterschaftsgeld (Krankenkasse).
- Kindergeld (Familienkasse der Agentur für Arbeit in Ihrem Bezirk); für Angehörige des öffentlichen Dienstes: die für die Besoldung zuständige Stelle).
- Erziehungsgeld (Erziehungsgeldstellen. Auskünfte: Gemeinden, Arbeitsämter, Krankenkassen).

Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche andere Hilfeleistungen für Alleinerziehende oder Menschen in finanziell schwierigen Situationen.

## Gut durch den Arbeitsalltag

Die Reaktionen in der Firma auf Ihre Schwangerschaft können von freudiger Anteilnahme bis zur feindlichen Ablehnung reichen. Es ist schön, wenn Sie Ihre Freude mit Ihren KollegInnen teilen können. Aber leider ist es mit der Toleranz gegenüber werdenden Müttern im Berufsalltag nicht immer zum Besten bestellt.

Die besondere Situation der schwangeren Frau im Beruf wird im Mutterschutzgesetz geregelt. In Betrieben mit mehr als zehn Angestellten muss das Mutterschutzgesetz ausliegen. Falls es Ihnen über Ihre Firma nicht zur Verfügung steht, können Sie es beim Bundesministerium für Familie, Senio-

**Lassen Sie sich durch Schauer geschichten nicht verunsichern**

Sie dürfen Ihrem Mann einiges zutrauen



Foto: imago stock & people GmbH

ren, Frauen und Jugend anfordern und sich über Ihre Rechte informieren.

Bei Verstößen gegen die dort festgehaltenen Vorschriften sind das staatliche Arbeitsschutzamt und das Gewerbeaufsichtsamt Ihre Ansprechpartner. Unterstützung erteilt Ihnen außerdem der Betriebsrat.

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, darum spricht prinzipiell auch nichts dagegen, dass Sie bis zum Mutterschutz, sechs Wochen vor dem Entbindungstermin, Ihrer Arbeit ganz normal nachgehen. Eine Schwangerschaft ist aber durchaus eine besondere Belastung, der auch der Arbeitgeber Rechnung tragen muss. Oft helfen schon kleinere Maßnahmen, um sich am Arbeitsplatz fit zu halten:

- Legen Sie richtige Pausen ein.
  - Wer bei der Arbeit sitzt, muss immer wieder aufstehen können.
  - Wer bei der Arbeit steht, muss eine Sitzgelegenheit zur Verfügung gestellt bekommen.
- Wird der Beruf zu belastend, ob psychisch oder physisch, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt – es muss nicht die Gynäkologin sein – und überprüfen Sie die Möglichkeit einer Teil- beziehungsweise einer vollständigen Krankschreibung.

## Gut durch den Hausalltag

Auch der eigene Haushalt fordert einiges an Kraft. Suchen Sie Entlastungsmöglichkeiten:

- Wenn das zweite/dritte Baby kommt, sollten die Ersten früh lernen, Ihren Schoß und Treppen selbst zu erklimmen.
- Verlagern Sie stehende Arbeiten ins Sitzen – an den Küchentisch, auf den Fußboden.
- Delegieren Sie anstrengende Arbeiten wie Bügeln, Gardinen ab- und aufhängen oder Badewanne putzen an den Partner.
- Muss wirklich alles gebügelt werden?
- Kochen Sie größere Mengen und frieren Sie etwas ein, damit nicht täglich gekocht werden muss.
- Lassen Sie Getränkekosten liefern.
- Frauen, die allein leben oder deren Partner unwillig ist, kontinuierlich und selbstständig Hausarbeit zu übernehmen, sollten sich eine Haushaltshilfe oder Putzfee gönnen.
- Arbeiten Sie nicht durch, halten Sie Mittagspausen ein.
- Steht noch ein Umzug ins Haus, sollten Sie eher die Logistik übernehmen oder fürs leibliche Wohl der HelferInnen sorgen.

Falls es die Schwangerschaft erforderlich macht, gibt es die Möglichkeit, über die Krankenkasse eine Haushaltshilfe zu bekommen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin. ●

## INFOS & KONTAKTE

Das Mutterschutzgesetz sowie Broschüren zu Elternzeit und finanziellen Hilfen: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Alexanderplatz 6, 10178 Berlin, Telefon: (01 80) 1 90 70 50, E-Mail: info@bmfjsfj.service.bund.de, Internet: www.bmfjsfj.de  
Infos für Alleinerziehende: Verband alleinerziehender Mütter und Väter. Bundesverband e.V., Hasenheide 70, 10967 Berlin, Tel.: (030) 6 95 97 86, Fax: (030) 69 59 78 77, E-Mail: bestellung@vamv-bundesverband.de, Internet: www.vamv.de

# Weil man für halbe Portionen die doppelte Energie braucht.

framunivendent.de

**Für ihr Baby brauchen Schwangere und junge Mütter jede Menge Kraft und Energie. Dazu ist Eisen unverzichtbar:**

Wie Sie wissen steigt der Eisenbedarf in der Schwangerschaft um 100 %. Denn Fötus und Plazenta müssen mit Blut und daher mit Eisen versorgt werden. Außerdem wird das Spurenelement für den Sauerstofftransport zwischen Mutter und Kind und die Gehirnentwicklung des Ungeborenen dringend benötigt. Auch nach der Schwangerschaft muss der Eisenbedarf des Säuglings beim Stillen über die Muttermilch gedeckt werden. Empfohlen wird daher allen Schwangeren und jungen Müttern vorzusorgen und Mangelerscheinungen mit einem eisenhaltigen Spezialtonikum wie Floradix Kräuterblut® (Reformhaus/Apotheke) rechtzeitig vorbeugen. Das darin enthaltene zweiwertige Eisen wird vom Organismus besonders gut aufgenommen und ist leicht bekömmlich. Es hilft zuverlässig bei Eisenmangel und gibt spürbar mehr Energie.



Anwendungsgebiete von Floradix Kräuterblut® mit Eisen: Zur Verhütung von vorborgenem Eisenmangel bei erhöhtem Eisenbedarf, z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit; in den Entwicklungsjahren vom Kleinkind bis zum Jugendlichen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Duopharm GmbH, www.floradix.de

## Mehr Energie mit Eisen. Floradix Kräuterblut®



## Ja, ich möchte mehr zum Thema Eisen wissen.

Fordern Sie jetzt kostenlos und unverbindlich unsere Broschüren an!

Name: \_\_\_\_\_  Für Mütter und Kinder  
Straße: \_\_\_\_\_  Für alle in der Familie  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  Für sportlich Aktive

Einfach ausfüllen, auf eine Postkarte kleben und abschicken an:  
**Duopharm GmbH, Serviceabt./El.-Info,  
Grassingrasserstrasse 9, 83043 Bad Aibling**

Für ganz Schnelle:  
Telefax 0 80 61/9 38 99 75  
Internet [www.duopharm.de](http://www.duopharm.de)





Foto: imago stock & people GmbH

Bei einem angenehmen Bad können Sie die Seele baumeln lassen

# Sport, Bewegung, Freizeit

Eine „bewegte“ Freizeitgestaltung sorgt für Ausgleich, Kondition und ein allgemeines Wohlbefinden. Auch eine Reise kann Entspannung bringen. Prüfen Sie, was am besten zu Ihnen und möglicherweise zu Ihrem Partner passt

**R**egelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft, und mäßiger Sport tun gut in der Schwangerschaft. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und Schwangerschaftsbeschwerden, wie zum Beispiel Krampfadern, Rückenschmerzen oder Wadenkrämpfen, kann vorgebeugt werden. Sogar die Entwicklung der Sinnesorgane des Babys wird durch eine angemessene sportliche Betätigung gefördert.

## Sport

Sportarten, die mit Erschütterungen des Beckenbodens einhergehen oder die durch Sprünge die Fußgelenke belasten, sollten Sie vermeiden:

- Also kein Squash oder Badminton.
- Steigen Sie vom Joggen aufs Walken um.
- Reiten, Skifahren und Inlineskating bergen eine relativ hohe Sturzgefahr.
- In vielen Fitnessstudios wird bei den Anleitungen nicht auf den Beckenbo-

den eingegangen, so dass diese Körperarbeit für Schwangere weniger geeignet ist. Wenn Sie schwanger sind, können Sie fristlos Verträge kündigen, sobald Sie spüren, dass Ihnen das Angebot nicht mehr gut tut.

Sportarten, die Sie fit machen:

- Immer gut ist ein zügiger Spaziergang an der frischen Luft.
- Rad fahren ist ideal; vielleicht muss der Lenker höher gestellt werden, damit der Bauch genug Platz hat. Es gibt auch extra hohe Lenker.
- Schwimmen (besonders Rückenschwimmen) ist ideal, weil der Auftrieb des Wassers die Gelenke entlastet.

Berücksichtigen Sie, dass Chlorwasser das Scheidenmilieu angreift. Falls Sie zu Pilzinfektionen neigen, sollten Sie das Schwimmen im gechlorten Wasser meiden. Badeseen und Bäder, die mit Ozon desinfizieren, sind vorzuziehen. Manche Kolleginnen empfehlen als Schutz für die Dauer des Aufenthaltes im Wasser einen in Olivenöl getauchten Tampon einzuführen. Nach dem Schwimmen ist es sinnvoll, sofort Wasser zu lassen und zu duschen, um die Keimzahl zu

hebamedia

## Hebamentipp!

Ingeborg Stadelmann

### Die Hebammensprechstunde

Die Hebamme Ingeborg Stadelmann hat dieses Buch für werdende Eltern und Hebammen geschrieben. Es umfasst die Zeit vom Beginn der Schwangerschaft bis zum späten Wochenbett und begleitet die Schwangere und Wöchnerin mit Ratschlägen und Tipps

Stöbern, finden, bestellen  
Sie unter  
[www.hebamedia.de](http://www.hebamedia.de)  
Bestelltelefon  
0511 - 65 10 03

aus der Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Aromatherapie. Eine wahre Fundgrube an Informationen über natürliche Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

• Best-Nr. 1053 · 22,50 €

hebamedia – Der Medienshop rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett



# Folsäure und Jod für Mutter und Kind

reduzieren. Zur Kreislaufanregung und Tonisierung der Blutgefäße mindestens die Beine (besser den ganzen Körper) zum Abschluss kurz kalt duschen. Legen Sie sich nicht im nassen Badeanzug in den Liegestuhl, sondern ziehen Sie sich gleich trockene Kleidung an. Whirlpools sollten in der Frühschwangerschaft eher gemieden werden.

## Sauna

Wenn Sie bereits saunaerfahren sind, können Sie sich auf Ihr Gefühl verlassen. Häufig führt dies zu etwas weniger und kürzeren Saunagängen. Trinken Sie reichlich! Saunagänge belasten eventuell vorhandene Krampfadern; es empfiehlt sich, Anwendungen mit kaltem Wasser zwischenzuschieben.

## Reisen

Ein gemeinsam verbrachter Urlaub kann bewusst als das letzte Mal zu zweit gesehen werden. Gespräche über die Vorstellungen vom Leben mit einem Kind und die Rollenverteilung können in entspannter Atmosphäre stattfinden. Wählen Sie Reiseziele, für die Sie keine Impfungen benötigen. In der Mitte der Schwangerschaft sind Flugreisen unbedenklich. Da beim Fliegen lange gesessen wird, sind reichliches Trinken und Bewegung wichtig. Bei längeren Flügen sollen individuell angepasste Kompressionsstrümpfe getragen werden. Stützstrümpfe sind ungeeignet. Wenn Sie fliegen möchten, aber etwas ängstlich sind, nehmen Sie Bryophyllum®-Trit. in Ihr Handgepäck. Sie nehmen vor dem Flug eine Messerspitze dieses pflanzlichen Medikamentes und unterwegs erneut, falls Sie Kontraktionen verspüren. Eventuell brauchen Sie eine Flugunbedenklichkeitsbescheinigung von Ihrer Hebamme. Fragen Sie am besten bei Ihrer Fluggesellschaft nach.

Beim Autofahren soll der Sicherheitsgurt oberhalb der Brüste und unterhalb des Bauches geführt werden. AutofahrerInnen können sich auch überlegen, ob nicht eine Zugfahrt beziehungsweise eine Reise mit dem Autoreisezug eine gute Alternative ist. Vor allem für Mehrgebärende, die mit ihren Kindern unterwegs sind, kann es im Mutter-Kind-Abteil entspannter sein. In südlichen Ländern ist Vorsicht mit Salaten, ungeschältem Obst und Gemüse geboten wegen der Gefahr von Durchfallerkrankungen. Gleiches gilt für Wasser: Auf der sicheren Seite ist, wer Wasser aus Flaschen trinkt und auf Eiswürfel verzichtet. Eventuell sollte sogar beim Zähneputzen zur Flasche gegriffen werden. ●

**Kinderwunsch.  
Schwangerschaft.  
Stillzeit.**



# Folio®



**120 Tabletten = 8,60 €** (empf. VK)  
Kosten pro Tag: ca. 0,07 €

**1x täglich eine Tablette**

**Folio®** liegt gemäß den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen\* in geänderter Dosierung vor:

**400 µg Folsäure**

**150 µg Jod**

**Folio®** ist frei von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Gluten.  
**Jetzt auch frei von Laktose!**

Die jodfreie Alternative:  
**Fol4oo®** (400 µg Folsäure)

\*Bundesinstitut für Risikobewertung: „Folsäure, Jod und Schwangerschaft“ – Ratschläge für Ärzte –, Merkblatt 58, Ausgabe 2006

 **SteriPharm**

Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG  
14195 Berlin – Fax: (030) 84415 94 50  
www.steripharm.de



Foto: Susanne Feyll

# Aktiv entspannen

Übungen, die sich speziell für die Schwangerschaft eignen, gibt es viele. Hier ein paar Vorschläge, die Sie einfach zu Hause machen können. Mehr zeigt Ihnen Ihre Hebamme im Geburtsvorbereitungskurs oder bei der Schwangerschaftsgymnastik

Die Puder-Bauch-massage – ein Genuss zu dritt

Bei den gymnastischen Übungen können Sie selbst aktiv werden, bei den Massagen dürfen Sie sich verwöhnen lassen.

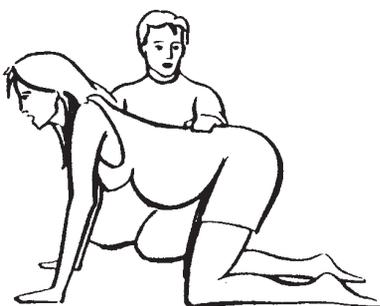
## Gymnastische Übungen

Die gymnastischen Übungen sollen Ihr Wohlbefinden unterstützen, Schwangerschaftsbeschwerden reduzieren und auf die Geburtsarbeit vorbereiten.

### Rückenstärkung

Die Übung Kuh-Katze verbessert Ihre Beweglichkeit in der Wirbelsäule und im Becken. Es ist eine gute Idee, sie zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen täglich zu machen.

Die frühe Stärkung des Beckenbodens hilft vor, bei und nach der Geburt



„Kuh-Katze“

- Zuerst gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Knie und Hände körperbreit auseinander. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Wirbelsäule.
- Einatmend Po nach hinten-oben bewegen, Kopf vorn hoch („Kuh“).
- Ausatmend beim Steißbein beginnend einen Wirbel nach dem ande-

ren runden, Kopf zur Brust senken („Katze“). Machen Sie einen richtigen Katzenbuckel, aber entspannen Sie dabei bewusst den Bauch.

- Weiter im eigenen Atemrhythmus, die Aufmerksamkeit bleibt bei der Bewegung in der Wirbelsäule und im Becken.

### Mobilisierung der Hüftgelenke

Die folgende Übung dehnt die Beinmuskulatur und weitet den Beckenausgang. Sie bereiten sich so auf die günstigste Gebärposition, das Hocken vor.

- Richten Sie sich auf dem Boden sitzend über die Sitzbeinhöcker auf. Legen Sie die Fußsohlen aneinander, umfassen Sie mit den Händen die Fußgelenke und ziehen Sie die Fer-



Zeichnung: Björn Paulsen

- sen soweit es geht Richtung Schritt; lassen Sie dabei die Wirbelsäule möglichst aufrecht.
- Entspannen Sie sich mit Hilfe des Atems immer mehr in die Dehnung hinein und stellen Sie sich vor, wie die Knie immer weiter Richtung Boden sinken.

- Dann lassen Sie die Füße los, strecken die Beine lang; die Hände stützen nach hinten ab; drehen Sie die Beine in den Hüftgelenken ein- und auswärts – das ist eine angenehme Gegenbewegung. Wiederholen Sie die Übung.

### Beckenboden

Mit Beckenbodenübungen lassen sich mögliche Probleme mit dem Urinhalten vorbeugen beziehungsweise in Grenzen halten. Außerdem sind sie als Vorbereitung auf die Geburt sinnvoll, um sich besser weich machen zu können, auch wenn die starke Dehnung durch das Köpfchen des Babys vielleicht unangenehm ist. Und schließlich für das Wochenbett, um die Heilung von Verletzungen zu unterstützen und die gedehnten Muskeln wieder zu kräftigen. Worauf ist zu achten?

- Verbinden Sie die Übungen mit dem Atem. Wechseln Sie dabei die Atemphasen: mal mit dem Einatem anspannen, mal mit dem Einatem entspannen.
- Integrieren Sie einige Übungen in den Alltag. Beliebt hierfür sind Wartezeiten am Telefon, vor roten Ampeln oder der Kasse im Supermarkt ... Seien Sie geduldig mit sich selbst: Wenn Sie diese wichtigen Übungen zum ersten Mal machen, werden Sie eventuell noch nicht viel fühlen.
- Achten Sie darauf, vor jedem Heben und Tragen die Muskeln um Harnröhre, Scheide und After flächig anzuspannen. Versuchen Sie, diese Spannung dann auch beim Heben zu halten. Nicht die Luft anhalten, denn das belastet den Beckenboden.

## Übungen

1. Spannen Sie in verschiedenen Positionen (sitzend, hockend, stehend, im Vierfüßler) die Muskeln um Harnröhre, Scheide und After getrennt und auch gemeinsam an. Atmen Sie dabei immer weiter, Mund und Kiefer locker lassen. Po und Beine bleiben möglichst weich. Lassen Sie keine unangenehme Spannung im Unterbauch aufkommen; spannen Sie gegebenenfalls weniger an. Entspannen Sie zwischendurch ganz bewusst. Hören Sie mit einem kurzem Anspannen auf, damit der Beckenboden tonisiert ist.
2. Stellen Sie sich vor, zwischen Schambein und Steißbein sei ein dickes Band gespannt. Dies lassen Sie durch Muskelanspannung zusammenschnurren – und wieder lang werden. Wiederholen. Dann stellen Sie sich dieses Band zwischen Ihren Sitzbeinhöckern vor – je mehr Sie hier bewusst entspannen können, umso mehr Platz hat Ihr Kind bei der Geburt.
3. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, Füße sind körperbreit auseinander aufgestellt; wenn Sie möchten, können Sie eine Hand zwischen die Beine legen und die Wärme im Beckenboden spüren. Mit einem kurzen „Zipp“ die Muskeln anspannen, gleich wieder loslassen, anspannen, wieder loslassen. Es ist, als würden Sie mit den Venuslippen blinzeln. Blinzeln die Augenlider schneller oder langsamer?

## Massagen zum Wohlfühlen

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, ist dies eventuell die größte Veränderung im Leben. Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft, um ungestörte Zweisamkeit zu genießen.

### Intuitive Gesichtsmassage

Legen Sie sich auf den Rücken (eventuell die Beine angestellt), der Partner sitzt mit dem Rücken an der Wand – wenn es geht, mit gekreuzten Beinen. Betten Sie Ihren Kopf auf seine Füße (eventuell mit Kissen). Ihr Partner reibt sich die Hände warm und legt sie in Ihren Nacken. Sie lassen den Kopf darauf ruhen und gewöhnen sich beide an die Situation.

Nun massiert und streichelt Ihr Partner Ihr Gesicht so, wie er es selber gern bekommen würde. Zur freien Gestaltung können auch Federn, Esstäbchen oder Papiertücher eingesetzt werden. Um eine ruhige, gesammelte Atmosphäre zu erreichen, können Sie eine schöne Musik zur Begleitung einlegen.

Möglicherweise ist es für Ihren Partner eine Hilfe (und ein Vergnügen), wenn er die Gesichtsmassage zuerst bekommt. Aber Vorsicht, geben Sie acht, dass auch Sie noch in den Genuss kommen!

### Puder-Bauchmassage

Diese Massage ist eine schöne Möglichkeit für den Mann, Kontakt mit seinem Kind aufzuneh-

men und ein bisschen mit ihm zu spielen. Da die Massage einige Zeit dauert, erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass der Mann Bewegungen des Babys spüren kann.

In der Schwangerschaft soll der Bauch nicht allzu fest massiert werden. Deshalb eignet sich besonders Puder, weil er eher zu einer oberflächlichen Massage einlädt.

Setzen Sie sich – gut mit Kissen im Rücken und unter den Knien gepolstert – sehr leger an die Wand und machen den Bauch frei. Ihr Mann wird zum großen Künstler erklärt, der mit Goldstaub ein Gemälde schafft, eher abstrakter Natur; als Pinsel dienen die Finger. Dazu streuen Sie den „Goldstaub“ = Puder auf den Bauch. Jetzt beginnt Ihr Mann zu malen, vielleicht unterstützt durch eine schöne Musik. Fällt Ihrem Mann nichts ein, geben Sie ihm doch eine Anregung: eine Spirale vom Bauchnabel nach außen und zurück, Sonnenstrahlen vom Bauchnabel aus in alle Richtungen, Wellen, kleine, große.

## DIE AUTORIN

**Frauke Lippens**, geboren 1955, arbeitet seit 1982 als freiberufliche Hebamme in Hamburg. In Ihrer Praxis führt sie vor allem Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitungs- und Babypflegekurse, durch. Außerdem bietet sie Fortbildungen für Hebammen an und ist Autorin verschiedener Fachbücher.

Beautiful Beginnings®  
Intimate Apparel

## Wohlfühl-Wäsche für Schwangere und stillende Mütter

Entwickelt in Zusammenarbeit  
mit Fachpersonal und Müttern

### Hoher Tragekomfort

Nahtlose Verarbeitung im Brust- und Bauchbereich.  
Mit Clip für einhändiges Öffnen des Bustiers beim Stillen.

### Sanfter Stützeffekt

Eingearbeitete Verstärkungszonen entlasten Rücken,  
Bauch und Brust.

### Perfekte Passform

Besonders weiches Stretchmaterial passt sich dem  
Körper perfekt an.



Neu

 **medela**®  
NO.1 CHOICE OF HOSPITALS

Tel.: 089/319759-0 - info@medela.de - www.medela.de

In allen Apotheken und  
ausgewählten Baby-Fach-  
geschäften erhältlich



# Angebote für Schwangere

**Es gibt viele Angebote rund um die Schwangerschaft. Einige dienen Ihrer Fitness und Ihrem Wohlbefinden, andere versprechen Linderung bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden**

In Kursen können Sie Kontakte zu anderen Schwangeren knüpfen



Foto: imago stock & people GmbH

Informationen, was in Ihrer Umgebung angeboten wird und was sinnvoll für Sie ist, kann Ihnen sicherlich Ihre Hebamme oder Gynäkologin geben. Klären Sie vorab die Kostenfrage. Beim Geburtsvorbereitungskurs und bei Angeboten gegen schwangerschaftsbedingte Beschwerden übernimmt die Krankenkasse größtenteils die Gebühren, wenn sie von einer Hebamme durchgeführt werden.

## Geburtsvorbereitungskurs

Besonders wichtig für einen Geburtsvorbereitungskurs ist es, sich rechtzeitig zu informieren und anzumelden. Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, was Ihnen für den Kurs wichtig ist: Welche Kursform wünschen Sie? Einen Paarkurs oder einen Kurs ohne Begleitung? Einen Kurs, der an sieben bis zehn Abenden stattfindet, oder einen Crash-Kurs am Wochenende? Beim ersten Kind ist ein Crash-Kurs weniger geeignet, da eine Begleitung über eine längere Zeit der Schwangerschaft hilfreich ist. Übungen können dann wiederholt und erweitert werden. Außerdem werden Sie zum häuslichen Üben von Atem und Entspannung wöchentlich neu animiert. Natürlich ist ein Wochenend-Kurs eine gute Möglichkeit zur gemeinsamen Einstimmung für Paare beim zweiten Kind, eine gute Notlösung für kürzlich Zugezogene oder wenn der Partner auswärts arbeitet.

- Welche Inhalte wünschen Sie?
- Wie stark möchte der Partner sich beteiligen? Ein Mann sollte nicht unvorbereitet zur Geburt seines ersten Kindes mitgehen. Möchte er keinen Kurs besuchen, so tut dies

vielleicht eine gute Freundin gern; die kann dann auch während der Geburt dem Partner die Möglichkeit des Rückzuges geben – ohne das Gefühl, Sie im Stich zu lassen.

- Wie viele Personen nehmen teil?
- Wo findet der Kurs statt?

Ein persönliches Vorgespräch mit der kursleitenden Hebamme ist sinnvoll: So können Sie Inhalte und Methoden erfragen und alle können sich ein Bild machen, ob die Chemie stimmt.

## Schwangerschaftsgymnastik

In einer Gruppe zu Übungen angeleitet zu werden, hebt die Stimmung und trainiert Beweglichkeit und Kondition. Vielleicht werden Sie motiviert, die eine oder andere Übung dann auch zu Hause auszuführen. Offene Angebote sind eine gute Möglichkeit, früh in der Schwangerschaft Kontakt zu anderen Schwangeren und einer Hebamme zu bekommen.

## Yoga für Schwangere

Zentral sind Entspannung und Körperwahrnehmung in Ruhe sowie die Verbindung von Bewegung und Atmung. Hilfreich für die Wehenarbeit kann auch das Lernen von Mantrensingen sein.

## Bauchtanz

Sich in einer Gruppe von Schwangeren zu orientalischer Musik zu bewegen, macht einfach Spaß. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Beckenbewegungen.

## WATSU®

Beim Wassershiatsu werden Sie von einer qualifizierten Hebamme durch

warmes Wasser getragen, bewegt, gedehnt. Sie können sich völlig dem Genuss hingeben und das für die Geburt so wichtige Loslassen erfahren. Viele Frauen berichten von einem besonderen Kontakt zum Kind während der Behandlung. Besonders empfehlenswert bei Muskelverspannungen und Gelenkproblemen. Informationen und Anbieterinnen finden Sie im Internet unter [www.iaka.de](http://www.iaka.de).

## Schwangerenschwimmen

Dieses Angebot bietet eine Möglichkeit für Frauen, die mit dickem Bauch nicht in den normalen Schwimmbetrieb gehen möchten. Zusätzlich werden Übungen angeleitet, die Beweglichkeit und Kondition trainieren. Durch den Auftrieb des Wassers ist dies besonders schonend für die Gelenke.

## Akupunktur

Akupunktur wird in verschiedenen Bereichen eingesetzt. Manche Hebammen bieten Akupunktur als geburtsvorbereitende Maßnahme zur Verkürzung der Eröffnungsphase an. Hier sollten Sie kritisch überlegen, ob das wirklich wünschenswert ist, oder ob Sie nicht Ihre individuelle Zeit für sich und Ihr Baby benötigen. Akupunktur kann aber auch bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft zum Einsatz kommen, wie zum Beispiel bei starker Übelkeit, Rückenschmerzen oder unangenehmen Wassereinlagerungen.

## Bachblüten und Homöopathica

Im Gegensatz zur geburtsvorbereitenden Akupunktur liegen für die homöopathischen Mittel und Bachblüten keine wissenschaftlichen Beweise ihrer Wirksamkeit hinsichtlich Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung vor. Fundiert ausgebildete Hebammen, die verantwortungsvoll mit diesen Möglichkeiten umgehen, berichten von guten Erfahrungen. Auch verschiedene Schwangerschaftsbeschwerden können mit homöopathischen Mitteln behandelt werden. Ein Spezifikum des angemessenen Umganges mit Homöopathie ist das zeitaufwändige empathische Gespräch, das zu einer ganz individuellen Medikation führt. Genau diese Zuwendung wird allemal eine positive Wirkung haben. ●

# Sanfte Heilmittel als Hilfe zur Selbsthilfe

**Es gibt kaum eine Schwangerschaft ganz ohne Schwangerschaftsbeschwerden. Häufig hilft es schon zu wissen, womit die Beschwerden zusammenhängen, und dass sie lästig, aber harmlos sind. Ansonsten genügen oft sanfte Mittel, um das Wohlbefinden wieder herzustellen**

**D**ie folgende Aufstellung enthält nur allgemeine Empfehlungen. Besprechen Sie Ihre Situation – besonders, wenn Sie starke Beschwerden haben – mit Ihrer Hebamme/ÄrztIn! Diese können Ihnen möglicherweise mit passenden Homöopathica oder anderen Heilmethoden weiterhelfen.

## Beine, unruhige

*Ursache:* Energiestau in den Beinen.

*Maßnahmen:*

- Igelballmassage der Fußsohlen.
- Tanzen, und zwar im „afrikanischen Stil“, stampfend Richtung Boden.
- Magnesium ist in Milchprodukten, Bananen und Aprikosen enthalten. Bevor Sie Magnesiumtabletten einnehmen, egal ob homöopathisch oder allopathisch, halten Sie Rücksprache mit Ihrer Hebamme.

## Blasenentzündungen, Neigung zu

*Ursache:* Die schwangerschaftsbedingte Weiterstellung der Gefäße ermöglicht ein leichteres Aufsteigen von Keimen.

*Vorbeugende Maßnahmen:*

- Viel trinken.
- Füße und Unterleib warm halten.
- Außerhalb des Schwimmbeckens nicht im nassen Badeanzug aufhalten.
- Preiselbeersaft; 100 ml täglich verhindern, dass sich Kolibakterien an der Blasenschleimhaut festsetzen können. Blaubeersaft; Cranberry-Saft oder Cranberry-Pulver, z.B. Urovit®.

*Bei beginnenden Beschwerden:*

- Hebamme/Ärztin informieren.
- Warmer Tee, zum Beispiel: Schafgarbenblüten, Goldrute, Gänsefingerkraut.
- Lokale Wärme: Feucht-warmen Heusack oder Wickel mit gestampften, heißen Kartoffeln auf den Unterbauch legen.
- Säure: „Zitronenschaukeln“: eine Woche lang jeden zweiten Tag über den Tag verteilt den puren Saft von 3–4 Zitronen trinken. Wasser kann nachgetrunken werden. Säure macht den Keimen den Garaus und das Aussetzen zwischendurch wirkt einer Resistenz der Keime gegen den Säureschock entgegen.

## Blasenschwäche

*Ursache:* Vermehrtes Gewicht und hormonelle Gründe.

*Maßnahmen:*

- Intensiv Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft!

- Besprechen Sie das adäquate Verhalten beim Niesen, Husten, Lachen, Heben im Detail mit Ihrer Hebamme: Sobald der „Anfall“ (Husten, Lachen ...) gespürt wird, in eine sehr aufrechte Körperhaltung gehen, Kinn anheben und möglichst den Kopf über eine Schulter drehen. Zusätzlich Beckenbodenspannung aufbauen. Natürlich ist anfangs das Niesen schneller, manches bekommt aber mit der Übung einen Automatismus.
- Eventuell hilft auch eine Bandage (zum Beispiel GraviBody®) durch die Druckentlastung.

## Blutdruck, ansteigender

*Ursache:* Zu starke Belastung, sei sie körperlicher, psychischer, finanzieller oder sozialer Art. Es ist wichtig auf sich zu achten und rechtzeitig etwas zu unternehmen.

*Maßnahmen:*

- Ursache abklären: Woher kommt der Druck? Machen Sie sich selbst Druck?
- Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.
- Entspannungsübungen, Meditationen.
- Akupressurpunkt Leber 3 drücken: an der Schwimmhaut zwischen Großzehe und zweiter Zehe bis zum Mittelfuß hochgleiten, dort ist eine Kuhle spürbar.
- Bäder mit Lavendel, Heublume, Melisse, Fichtennadel.
- Tees: Himbeerblätter plus wenig Pfefferminze; Passionsblumenblätter; Melisse, Mistelkraut, Weißdorn (siehe Stadelmann).
- Ihre Ärztin kann Sie krankschreiben oder auch teilkrankschreiben, das heißt nur noch eine reduzierte Stundenzahl Erwerbsarbeit gestatten.

## Blutdruck, niedriger

*Definition:* 90/50 mmHg und niedriger. Der niedrige Blutdruck hat keinen Krankheitswert, kann aber unangenehm sein.

*Ursache:* Schwangerschaftsbedingtes Weiterstellen der Gefäße; häufig zu geringe Trinkmenge und zu wenig Bewegung.

*Maßnahmen:*

- Bewegung, Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik.
- Bürstenmassagen (immer herzwärts und nicht auf Krampfadern).
- Wechselduschen (eventuell nur die Extremitäten).
- Viel trinken!
- Rosmarin als Badezusatz, als Tee oder als

Anzeige Ardo  
Keine Daten vorhanden

ätherisches Öl in der Duftlampe einsetzen. Dabei muss auf andere Personen als „Mitatmer“ geachtet werden. Gegebenenfalls das ätherische Öl auf die Pulse auftragen.

- Crataegutt-Tropfen, Crataegus-Elixier.

### Depressive Verstimmungen

Viele Schwangere erleben Phasen von Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder Ängsten. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Hebamme oder Ärztin anzusprechen! Es gibt Hilfen.

### Eingeschlafene Finger – gestaute Hände – Karpaltunnelsyndrom (CTS)

Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass Ihre Hände morgens dick und unbeweglich sind; vielleicht sind Sie frühmorgens aufgewacht, weil einige Finger gefühllos waren...

*Ursache:* Die zunehmenden Wassereinlagerungen in der Schwangerschaft drücken auf einen Nerv; zusätzlich sind meist schon lang gespannte Schultern bekannt.

*Maßnahmen:*

Beginnen Sie bei den ersten Symptomen mit Gegenmaßnahmen: Essen Sie viel Salz. Salz bindet Wasser in der Blutbahn, es geht dann nicht im Übermaß ins Gewebe.

- Warme Bäder mit reichlich Salz (zwei Hände voll in die Wanne) erleichtern. Im Thermalbad unterstützt der osmotische Druck das Zurückdrängen des Wassers in den Kreislauf; zusätzlich körperlicher und seelischer Entspannungseffekt.

Verstärken sich die Beschwerden, besprechen Sie mit Ihrer Hebamme, ob Sie Salzkapseln und Vitamin B einnehmen sollten.

- Dehnübungen:

- a. Die zweite Hand auf die Innenseiten der betroffenen Finger legen und den Handrücken der betroffenen Hand sacht Richtung Unterarm drücken, bis eine gute, schmerzfreie Dehnung am Übergang Handinnenfläche/Unterarm entsteht. Etwa 30 Sekunden halten, wiederholen.
- b. Aufrecht stehen mit weichen Knien und aufgerichtetem Becken. Arme hängen seitlich, Hände anstellen, als ob ein großer Ball in den Boden gedrückt werden soll, der Nacken bleibt dabei lang. In die Dehnung hineinatmen, halten, wieder entspannen, wiederholen. Dabei kann die Richtung der Finger leicht variiert werden: Mal schauen sie nach vorn, mal etwas Richtung Hosennaht.

### TIPP

Kompetente, einfühlsame und gut verständliche Anregungen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und zur ersten Zeit mit Ihrem Säugling enthält das Buch „Die Hebammensprechstunde“ von Ingeborg Stadelmann. Die Hebamme hat hilfreiche pflanzliche Medikamente entwickelt, die zum Beispiel über [www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de) zu beziehen sind.

- c. Nach der gerade beschriebenen Vordehnung: Die Arme auf Schulterhöhe so ausbreiten, dass beim Geradeauschauen die Hände noch in den Augenwinkeln sichtbar sind; die Handflächen nach oben drehen, nun weiter ausdrehen, als ob die kleinen Finger die Daumen einholen wollten. Schultern unten lassen! Halten, atmen, aus der Dehnung rausgehen, wiederholen.

- d. Arme wie beschrieben wieder auf Schulterhöhe anheben; nun die Hände mit den Fingerspitzen nach oben anstellen und die Arme ausstrecken, als ob die Wände weggedrückt werden sollten. Halten, atmen, wieder entspannen, wiederholen.

- „Die Adlerin öffnet die Flügel“: Arme vor dem Körper halten, als solle ein Baum umarmt werden; mit dem Einatem die Arme weit öffnen, die Ellenbogen bleiben dabei leicht gebeugt. Mit dem Ausatem wieder schließen. Wiederholen.

- Massagen. Fragen Sie Ihre Hebamme.

### Eisenmangel

*Ursache:* Der erhöhte Blutvolumenbedarf für Plazenta und Kind wird durch eine vermehrte Wasseraufnahme in den Blutkreislauf erzielt; dadurch sinkt die Konzentration aller Blutbestandteile. Das ist also erst mal ein physiologischer Vorgang, der aber in einen Eisenmangel übergehen kann. Entscheidend ist, wie Sie sich fühlen. Sind Sie ständig müde und matt? Folgt ein Infekt auf den anderen?

*Maßnahmen:*

- Kette oder Armband mit Hämatitsteinen auf der Haut tragen.
- Ernährung: Eisenräuber wie Kaffee, Schwarzttee und Zucker meiden. Eisen wird in Verbindung mit Vitamin C aufgenommen; deshalb: Vollkornbrot mit Butter und dazu einen Apfel, Studentenfutter und dazu Apfelsaft, Fleisch und Orangensaft, Sanddorn hat 20-mal soviel Vitamin C wie Zitronen, Rooibos-Tee enthält Eisen und Vitamin C.
- Floradix-Kräuterblut, Saft oder Dragees. Zahnverfärbungen durch den Saft lassen sich mit Zitronenschale (ungespritzt) entfernen. Oder den Kräuterblutsaft durch einen Strohhalm trinken.
- Anaemodoron® (Weleda), Ferrum Ustum (Weleda), Ferrum phosphoricum D 6, 3 x 2 Tabletten.

### Erkältung

*Maßnahmen:*

- Viel trinken, damit die Körpersekrete gut fließen können.
- Wärmendes Erkältungsöl nach Stadelmann; 4 Tropfen in die Duftlampe.
- Thymipin®-Tropfen bei Husten.
- Umckaloabo® (Wurzelextrakt der Kapland-Pelargonie) – löst Schleim, verhindert Bakterienvermehrung und stärkt die körpereigene Virenabwehr.
- Als Hustenlöser sind Acetylcystein (ACC),

Ambroxol (Mucosolvan®) und Gelomyrtol® einsetzbar.

- Kontraindiziert: Otriven® und Olynth®; sie können Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System des Feten haben.

### Erschöpfung

Häufig bei Mehrgebärenden mit schneller Schwangerschaftsfolge und bei Zwillingsschwangeren.

*Maßnahmen:*

- Basica® oder Aufbaumittel Stadelmann.
- Mittagsschlafchen, Haushaltshilfe, Krankenschreibung.

### Geruchsempfindlichkeit

*Ursache:* Hormonell gesteuert; schützt den Feten vor verdorbenen Lebensmitteln und Giften.

*Maßnahmen:*

- „Andere Umstände“-Duftöl nach Stadelmann als Riechfläschchen.
- Fragen Sie Ihre Hebamme nach homöopathischer Unterstützung.

### Hüftschmerzen, nächtliche

*Ursache:* Zunehmendes Gewicht wird von gewohnter Matratze nicht mehr kompensiert.

*Maßnahmen:*

- Kleines Kissen zusätzlich unter den Hüftknochen legen. Zur Entlastung der Hüfte großes Kissen oder Stillkissen unter den oberen Oberschenkel legen.
- „Äpfel schütteln“: bei dieser Übung werden die Pobacken im Vierfüßlerstand oder in der Seitenlage vibriert. Lassen Sie es sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder einer Freundin von Ihrer Hebamme zeigen.

### Juckreiz

*Ursache:* Wenn eine allergische Reaktion, zum Beispiel auf Ultraschall-Kontaktgel, ein neues Waschmittel, neue Bett- oder Leibwäsche oder neue Kosmetika ausgeschlossen wurden, liegt die Vermutung nahe, dass als Auslöser eine Stauung von Galle in der Leber vorliegt.

*Maßnahmen:*

- Linola®-Milch.
- Waschlappen mit Essigwasser 1:1 gemischt auf den betroffenen Bereich.
- Vitamin B 6 Tabletten einnehmen.
- Lebertee (nach Stadelmann).
- Achtung: kein Brennnesseltee (wie er in etlichen Schwangerschaftstees vorkommt), da manche Frauen mit allergischen Symptomen – eben Juckreiz – reagieren.
- Kein Einölen des Bauches, insbesondere nicht mit Ölen, die billige Substanzen aus der Erdölproduktion beinhalten; sind zum Beispiel als „Petrolatum“ deklariert. Sie trocknen die Haut auf Dauer aus.
- Salzbad: Etwa 4 EL Salz in moderat temperiertes Badewasser geben, nicht mehr; es soll nur eine physiologische Salzkonzentration angestrebt werden. Mit zehn Minuten Badedauer beginnen, weil es als anstrengend empfunden werden kann. Anschließend hinlegen.
- Akupunktur.

## Kontraktionsneigung

Je weiter die Schwangerschaft voranschreitet, desto mehr Kontraktionen werden Sie wahrscheinlich spüren. Das ist normal. Die Kontraktionen dürfen aber nicht weh tun. Menstruationsartige Krämpfe sind ein Alarmzeichen.

**Ursache:** Meistens Stress. Manchmal steckt aber auch eine Vaginalinfektion dahinter.

**Maßnahmen:**

- Legen Sie sich hin, wenn verstärkte Kontraktionen auftreten.
- In der Nahrung ist krampflösendes Magnesium enthalten in: Vollkornprodukten, Milch, Mais, Erbsen, Kohlrabi, Bananen.
- Bitten Sie Ihre Hebamme um einen Termin. Sie können dann gemeinsam in Ruhe Ursachenforschung betreiben und auch einen Scheidenabstrich durchführen. Besprechen Sie mit Ihrer Hebamme, welche Entlastungsmöglichkeiten in Partnerschaft, Beruf und Haushalt es gibt und welche zusätzliche Unterstützung die Naturheilkunde bereithält.

## Krampfadern

Krampfadern können an den Beinen auftreten, am After (Hämorrhiden) oder an den äußeren Genitalien (Vulva-Varizen).

**Ursache:** Schwangerschaftsbedingte Weitstellung der Gefäße, zunehmendes Gewicht, schlechter Rückfluss des Blutes.

**Maßnahmen allgemein:**

- Hamamelis-Urtinktur, 3 x 10 Tropfen in wenig Wasser, innerlich eingenommen.
- Hamamelis-Salbe, Hamamelis-Myrte-Balsam (siehe Stadelmann). Salbe im Kühlschrank aufbewahren, kühle Salbe tut meistens gut.

**Maßnahmen bei Krampfadern an den Beinen:**

- Flache Schuhe tragen; auf elastischem Untergrund möglichst viel barfuß laufen.
- Fußmassage auf Igelbällen.
- Häufig Beine hoch legen.
- Weleda Hauttonikum.
- Cuprum/Tabacum-Salbe (Weleda), Venostasine-Salbe (Roskastanienextrakt).
- Kompressionsstrümpfe Kl. II; müssen durch ÄrztIn oder Hebamme verordnet und dann individuell angepasst werden.

**Maßnahmen bei Hämorrhiden:**

- Beckenbodenübungen im Vierfüßlerstand.
- Kein Recycling-Toilettenpapier; Reste von Druckerschwärze können zusätzliche Reizungen verursachen.
- Hamasana®-Salbe, Hamatum®-Salbe und -Supp., Hämorrhoidal-Supp. (Weleda)
- Traumeel®-Tropfen und -Salbe.
- Kytta®-Salbe; nur auf intakte Haut, also nicht auf blutende Hämorrhiden geben.
- Fußreflexzonen an der unteren und äußeren Fußkante („6–8 Uhr“) mit einem Tennisball massieren.

**Maßnahmen bei Vulva-Varizen:**

- Beckenbodenübungen.
- Gravi-Body® oder ähnliche Bandage selbst gebastelt: eine breite Vorlage in die Unterhose legen, diese kräftig hochziehen und mit Hosenträgern fixieren.

## Mutterbänderbeschwerden

Vielleicht spüren Sie manchmal beim Umdrehen im Bett oder beim Gehen einen unangenehmen Zug in Nähe der Leisten. Diese lästige, aber harmlose Beschwerde rührt von den Bändern her, mit denen die Gebärmutter im Bauchraum gehalten wird – und die auch mitwachsen bzw. sich dehnen müssen.

**Ursache:** Die hormonelle Auflockerung mit gleichzeitigem Zug auf die Mutterbänder durch das Wachstum des Uterus; tritt meist in Schüben auf.

**Maßnahmen:**

- Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme die richtige Bandage empfehlen: Babybelt® stützt den Bauch von unten, Gravi-Pant® oder Cellacare Materna entlasten eventuell mehr.
- Fragen Sie Ihre Hebamme wegen homöopathischer Mittel.

## Nasenschleimhäute, geschwollene

**Ursache:** Schwangerschaftsbedingte, allgemeine Auflockerung des Gewebes sowie verstärkte Sekretion. Stört häufig den Schlaf.

**Maßnahmen:**

- NaCl 0,9% als Nasentropfen, Coldastop Nasenöl, WALA Nasenbalsam.

## Ödeme

Zu unterscheiden sind physiologische Schwangerschaftsödeme in den letzten Wochen von sehr früh auftretenden beziehungsweise massiven Ödemen, die mit plötzlichen, starken Gewichtszunahmen einhergehen in den letzten Schwangerschaftswochen.

**Maßnahmen:**

- Zwei Drittel Salz mit einem Drittel Natriumbikarbonat mischen und in Leerkapseln (Apothek) füllen; mit 3 x 2 Kapseln nach den Mahlzeiten beginnen und nach Bedarf und Verträglichkeit steigern.
- Natrium sulfuricum D 6 (Biochemie)
- Ansteigendes Vollbad: Badetemperatur wird innerhalb von 20 Minuten von 34° auf 37°C gesteigert. Für Schwangere mit niedrigem Blutdruck oder solchen, die leicht frieren, mag dies keine angemessene Kur sein.
- 5 – 8 Tropfen Wacholderöl als Badezusatz. Nicht bei hohem Blutdruck!
- Schwangerenschwimmen; der osmotische Druck des warmen Wassers sorgt für ein mäßiges Zurückdrücken von Gewebswasser in die Blutbahn und eine vermehrte Ausscheidung, die kurzfristig entlastet. Dies gilt verstärkt für Warmwasserbehandlungen wie WATSU®.
- Sportbandagen in Retterspitz äußerlich tränken; Beine hochlegen und dann überziehen, liegen bleiben.

## Rückenbeschwerden

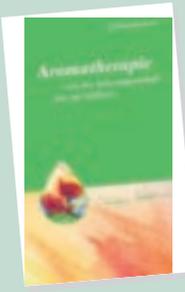
Zum Beispiel Ischiasbeschwerden oder Kreuzschmerzen.

**Symptomatik:** Schmerzen in der Lendengegend, die in das betroffene Bein bis zum Fußaußenrand ausstrahlen können. Beziehungsweise mittlerer Schmerz im Kreuzbeinbereich, Bandscheibenprobleme.

**Ursache:** In der Schwangerschaft Verstärkung vorbestehender Belastungen, verstärktes Hohlkreuz, Lage des Kindes. Eventuell auch Überlastung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

**Maßnahmen:**

- Spezifische Gymnastikübungen: Kuh – Katze (siehe Seite 8).
- Ruhe, Entspannung; Stress reduzieren.
- Für regelmäßige Verdauung sorgen; ein voller Darm mit hartem Stuhl kann auf den Nerv drücken.
- Einreibungen mit wärmender Salbe: Retterspitz Massagemilch.
- Wärme (Kirschkernkissen, Roggenkissen, Wärmflasche, feuchte Wärme, Badewanne – bei starken Beschwerden nur mit Assistenz, damit wieder herausgeholfen werden kann).
- „Äpfel schütteln“ (siehe unter „Nächtliche Hüftschmerzen“).
- „Pferdeatmung“: Es wird ruhig durch die Nase eingeatmet, dann etwa fünf Sekunden die Luft angehalten; anschließend wird durch weiche, vorgewölbte Lippen prustend ausgeatmet. Nach einer Atempause von wieder etwa fünf Sekunden beginnt der nächste Atemzyklus. Lässt sich auch mit dem „Äpfel schütteln“ kombinieren.
- Massagen wie zum Beispiel WATSU® (Warmes Wasser und Massage) helfen sehr.
- Auch Bachblüten, Homöopathie, Neuralreflextherapie (Quaddeln) oder Akupunktur können helfen.
- Beckenpendeln mit Partner: Sie liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken (möglichst kein Kopfkissen). Ihr Partner steht an Ihren Füßen, nimmt dann Ihre Beine und hebt sie so weit an, dass Ihr Becken gerade über dem Boden schwebt und beginnt ein sanftes Pendeln.
- Beckenlockerung mit Pezziball und Luftballon. Dazu nimmt der Partner auf dem Sitzball Platz



»Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit«  
Ein praktisches Nachschlagewerk für zu Hause und unterwegs.  
von Ingeborg Stadelmann  
Stadelmann Verlag  
ISBN 3-9803760-3-6  
256 Seiten, € 9,60

**Bahnhof-Apotheke®**  
Apotheker Dietmar Wolz e.K.  
87435 Kempten – Allgäu  
Bahnhofstr. 12 · Kottener Str. 81  
Tel. 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 11  
Fax 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 26  
www.bahnhof-apotheke.de

Original D® Aromamischungen  
Nur wo D® draufsteht  
ist garantiert »Stadelmann« drin!

und legt Ihre Beine über die eigenen; Sie können einen mäßig aufgepusteten Luftballon unter Ihr Kreuz legen. Der Partner beginnt mit kleinen, langsamen Bewegungen in die verschiedenen Richtungen und ändert auch die eigene Beckenbewegung. Schließen Sie die Augen und überlassen Sie sich ganz passiv seiner Führung.

### Scheiden-infektionen

Häufig sind dies Pilzkrankungen. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Pilzinfektionen haben, können Sie die folgenden Therapiemaßnahmen starten. Falls keine Besserung eintritt oder wenn Sie noch keine Erfahrungen damit haben, gehen Sie zu Ihrer Hebamme oder Ärztin, um mittels eines Abstriches abklären zu lassen, ob eine harmlose Irritation vorliegt oder eine behandlungsbedürftige Infektion mit Keimen, die zu einer Frühgeburt führen können.

*Ursache:* Schwangerschaftsbedingte Verschiebung des Scheiden-pHs.

*Maßnahmen bei Pilzinfektionen:*

- Intimhygiene reflektieren: Eventuell übertriebene Intimhygiene?
- Biojoghurt, wenn die Infektion ganz am Anfang ist: Vagiflor® (das sind Döderleinsche Milchsäurebakterien).
- Meiden Sie Zucker, Pilze lieben Zucker!
- Fungizid Ratiopharm® oder Canesten 3® (mit Salbe für den Partner). Nach Abschluss dieser Behandlung das Scheidenmilieu mit Vagiflor® stärken.
- 5 Tropfen Lavendelöl + 5 Tropfen Teebaumöl in 50ml Mandelöl verschütteln; damit einen Tampon tränken, diesen über Nacht einführen. Die Therapie längere Zeit durchführen.

*Maßnahmen bei Scheidenirritationen:*

- Lavendel-Sitzbäder.
- Lactisan®-Waschungen beziehungsweise Sitzbäder.
- Melissae/Majoran-Supp. (Weleda).
- Einige Tropfen 15%iges Teebaumöl in Joghurt lokal anwenden.

### Schlafstörungen

Die meisten Schwangeren müssen nachts mehrfach zur Toilette. Einige haben dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen; sie liegen im Bett und wälzen Gedanken.

*Verhaltensänderungen:*

- Bringen Sie regelmäßige Strukturen in den Tagesablauf.
- Schauen Sie keine aufregenden Fernseh- und Kinofilme an; die Schwangerschaft lässt Frauen häufig wesentlich empfindlicher darauf reagieren.
- Lassen Sie den Tag mit einem gemeinsamen Spaziergang ausklingen.
- Überlegen Sie, welche Themen Sie nachts beschäftigen und geben Sie diesen im Gespräch mit einer vertrauten Person Raum.
- Legen Sie Zettel und Stift ans Bett, dass Gedanken und Unerledigtes kurz notiert werden können.

- Eine gute Seitenlagerung mit mehreren Kissen bringt viel. Legen Sie: ein Kissen unter das untere Hüftgelenk, ein großes Kissen unter das obere Bein, ein kleines Kissen unter den Bauch, damit der von unten gestützt wird.
- Machen Sie statt Schäfchen zählen die Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs (zum Beispiel den Viereratem, das heißt: drei Atemzüge ruhig einatmen und nur beobachten, den vierten verstärken, wieder drei beobachten, den vierten verstärken ...) wiederholen oder die gezeigten Entspannungsübungen durchführen.
- Entspannungs-CDs hören.
- Wenn es überhaupt nicht gelingt, wieder einzuschlafen, stehen Sie lieber auf und erledigen eintönige Hausarbeit, schreiben Sie einen Brief ans Kind oder lesen Sie ein Buch bis die Müdigkeit Sie wieder ins Bett treibt.

*Ernährung:*

- Keine späten, schweren Mahlzeiten.
- Essen Sie abends Löwenzahnsalat; das darin enthaltene Lactucol beruhigt das vegetative Nervensystem. Da es fettlöslich ist, den Salat mit Öl anmachen.
- Trinken Sie etwas Warmes als Betthupferl oder auch mitten in der Nacht:
  - Orangenblütentee.
  - Teemischung „Melisse“ oder „Baldrian“ nach Stadelmann.
  - Milch mit Honig.

*Naturheilkunde:*

- Lavendelöl auf das Kopfkissen getropft oder als Badeöl.
- Sedariston Tabletten: Johanniskraut (100mg) und Baldrian (50mg). Sedariston-Tropfen enthalten zusätzlich Melisse.
- „Die heiße 7“: Tee aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut; darin 7 Tabletten Magnesium phosphoricum D6 der Schüssler-salze gelöst. Ein großer Becher jeden Abend vor dem Schlafengehen (Ritual).
- Avena sativa Urtinktur.

### Sodbrennen

*Ursache:* Schwangerschaftsbedingte Weiterstellung der Speiseröhre und des Mageneingangs, verstärkte Sekretion der Magensäure. In der Spätschwangerschaft drückt zusätzlich der Bauch.

*Maßnahmen:*

- Neben der Vermeidung der Sodbrennen auslösenden Stoffe (zum Beispiel Kaffee, O-Saft, Sauerteigbrot, Pommes, Zucker ...) gelten zwei Prinzipien:
  - die Säure mit Basen puffern oder
  - quasi „homöopathisch“ Gleiches mit Gleichem kurieren, also Saures einsetzen.Meist haben Sie ein gutes Gefühl dafür, was zu Ihnen passt.
- Basica vital®: ein Mineralstoffpräparat, das das Säuren-Basen-Verhältnis harmonisiert.
- Heilerde in Wasser lösen und einnehmen; gibt es aber auch als Dragees.
- Haferflocken trocken einspeicheln, oder auch ganze Haferkörner kauen.

- Eine Handvoll Mandeln, Haselnüsse klein kauen und einspeicheln.
- Gekochte Hirse, ungewürzt.
- Roher Kartoffelsaft.
- Kanne Brottrunk.
- Frischer Ananassaft.
- 1 TL Senf.
- Milch.
- Kaisers Natron.
- „Kü-Ka-Lei-Wa“: 1 Kartoffel schälen und klein schneiden, gemeinsam mit 2 TL nicht geschrotetem Leinsamen und 1 TL Kümmel mit 1 l Wasser aufsetzen; 20 Minuten kochen lassen. Über den Tag verteilt trinken (Thermoskanne).

### Speichelfluss, vermehrter

*Ursache:* Hormonell vermehrte Sekretion.

*Maßnahmen:*

- Salbeitee oder Salbeipastillen.
- Mundwasser mit Rathania oder Myrrhe-Tinktur.

### Symphysenbeschwerden

*Diagnostik:* Das Schambein schmerzt auch beim Drauffassen und bei unsymmetrischen Bewegungen, wie sie zum Beispiel manche Schwangerschaftsgymnastikübungen vorsehen. *Ursache:* Die hormonelle Auflockerung in der Schwangerschaft und meistens ein vorher schon bestehendes und nun verstärktes Hohlkreuz.

*Maßnahmen:*

- Beginnen Sie ganz früh mit entlastenden Übungen:
  - Variation der indischen Brücke mit Partnerhilfe (lassen Sie sich die Übung von Ihrer Hebamme zeigen)- Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand; tief stehen mit weichen Knien und vorgestellten Füßen; richten Sie dann das Becken auf, so dass der ganze Rücken an der Wand ist. Stützen Sie dabei den Bauch von unten stützen.
  - Partnerübung: Stellen Sie im Sitzen die Beine körperbreit an; Ihr Partner gibt Druck von außen auf die Knie, Sie halten dagegen.
- Meiden Sie unsymmetrische, scherende Gymnastikübungen wie zum Beispiel Ischiübung im Vierfüßlerstand mit einem nach hinten lang gestreckten Bein; Rückenübung in Rückenlage, bei der beide Knie zu einer Seite abgelegt werden...
- Entlastende Bandagen:
  - Cellacare Materna“, Gravi-Body®.
  - Symphysengurt; lassen Sie sich bei der Auswahl der Bandage und dem korrekten Anlegen von Ihrer Hebamme beraten.

### Übelkeit

Nicht nur die hormonelle Umstellung, sondern auch die sonstigen Veränderungen sind so gravierend, dass es frau schon mal leicht schlecht oder schwindelig werden kann. Ca. 80% der Schwangeren haben am Anfang mit Übelkeit und Erbrechen zu kämpfen.

*Maßnahmen:*

- Akupunktur.

- Akupressur-Armband (gibt's in Apotheken oder bei Globetrotter. Stichwort: See-, Reisekrankheit). Es stimuliert Akupunkturpunkte 2 Querfinger unter der Handwurzelfalte.
- „Andere Umstände“-Duftöl (Stadelmann).
- Nach Geschmack: Melisse, Pfefferminze, Kamille.
- Aus der Reihe der ayurvedischen Yogi-Tees: Magentee, Ingwerharmonie.
- Vomitheel®.
- Ingwer in jeder Variation; zum Beispiel Ingwerwasser: Ein Stück frische Ingwerwurzel klein schneiden, mit kochendem Wasser in einer Thermoskanne überbrühen, ziehen lassen, über den Tag in kleinen Schlucken trinken. Mögen Sie überhaupt keinen Ingwer, so können Zintona®-Kapseln eingesetzt werden.
- Mango, Kiwi. In der Kiwi soll der gleiche Bitterstoff sein wie in Paspertin®. Legen Sie eine Kiwischeibe für 5 Minuten auf die Zunge und entscheiden Sie dann, ob Sie die Kiwi runterschlucken oder ausspucken. Es „darf“ gespuckt werden.
- Umstellung der Ernährung: Warmes Frühstück. Kraftbrühen. Keine kalten Getränke und Speisen. Wenig Milchprodukte.
- Allopathisch wird Meclozin (Peremesin®) empfohlen.

### Verstopfung

*Ursache:* Der schwangerschaftsbedingte niedrigere Muskeltonus.

*Maßnahmen:*

- Viel trinken:
  - a. Morgens als erstes ein, zwei Gläser Wasser trinken; allgemein viel trinken.
  - b. Buttermilch, warmer Apfelsaft, Sauerkrautsaft.
- Reichlich Ballaststoffe essen:
  - a. Weizenkleie oder ungeschroteten Leinsamen in Müsli; dazu reichlich trinken, sonst geschieht das Gegenteil.
  - b. Rohes Sauerkraut mit Ananas.
- Abends zwei, drei Backpflaumen einweichen, am nächsten Morgen diese Backpflaumen samt Einweichwasser essen.
- Regelmäßige Mahlzeiten.
- Regelmäßige, stressfreie Toilettengänge ohne Pressen, sondern „Po ins Klo“ und Tönen („Kloooo“).
- Beckenbodenübungen.
- Kontraindiziert in der Schwangerschaft sind Abführtees und Schwedenbitter wegen ihrer Bestandteile (Sennesblätter, Kampfer, Rhabarber, Angelikawurzel ...), die bei empfindlichen Schwangeren Wehen auslösen können.

### Wadenkrämpfe

*Ursache:* Mineralstoffmangel, Durchblutungsstörungen.

*Maßnahmen:*

- Magnesium, Kalium und Kalzium (wenn Sie wenig Gemüse und Milchprodukte verzehren).

- Bei akuten Beschwerden den betroffenen Muskel überstrecken, indem der Fuß flektiert wird (Zehen zum Schienbein ziehen, Ferse hinausschieben). Dies kann aktiv oder passiv (Partnerhilfe) geschehen. Es ist auch möglich, im Stehen die Fußsohle/Ferse in den Boden zu drücken.
- Therapie beziehungsweise Prophylaxe weiterer Krämpfe:
  - Bananen und Aprikosen (frisch und getrocknet), Erdnüsse, Mandeln, Schokolade, Kakao, Hirse, Kohlrabi, Spinat, getrocknete Erbsen, Mais, Milch, Vollkornprodukte
  - Cuprum aceticum D 6, bei jedem Krampf eine Tablette im Mund zergehen lassen
  - Magnesium phosphoricum D 6, 3 x 2 Tabletten

### Zahnfleischbluten

*Ursache:* Die Schwangerschaftsprinzipien Auflockerung des Gewebes und gleichzeitige bessere Durchblutung.

*Maßnahmen:*

- Spülen mit Salbeitee; das hat eine adstringierende Wirkung
- Rathania Mundwasser (Weleda)
- Sanftes Massieren des Zahnfleisches mit einer weichen Zahnbürste zur Kräftigung
- Helfen diese Maßnahmen nicht: Zahnarztbesuch.

## IMPRESSUM

1. Auflage 2006  
 © Elwin Staude Verlag GmbH  
 Postfach 510660, 30636 Hannover  
 Tel. (0511) 65 10 03 , Fax (0511) 65 17 88  
 www.staudeverlag.de  
 E-Mail: info@staudeverlag.de  
 Redaktion: Anne Meier-Hetzinger  
 Gesamtverantwortung: Britta Zickfeldt  
 Satz: Typotime, 31162 Bad Salzdetfurth  
 Druck: CWN Druck, 31785 Hameln

### Weitere Eltern-Infos:

- Schwangerenvorsorge
- Frühgeborene
- Stillen
- Stillen und Berufstätigkeit
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Babys, die viel weinen
- Allergiprofylaxe
- Verhütung
- Wochenbett und Rückbildung
- Mehrlinge
- Optimale Pflege für den Babypopo
- Alternative Wickelsysteme
- Tragen und Transportieren
- Einführung von Beikost
- Brusternährungsset (BES)

### Wichtiger Hinweis:

Alle Angaben in dieser Eltern-Info wurden von der Autorin und vom Verlag nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Handeln Sie stets vorsichtig und verantwortungsbewusst. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Eltern-Info gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die beste Stilleinlage ist die,  
die man kaum spürt  
und gar  
nicht sieht.

Superabsorber-Partikel  
nehmen Flüssigkeit auf  
und verwandeln sie in Gel.

#### NUK Comfort Stilleinlagen

- Extra dünn – extra saugstark
- Kaum zu spüren
- Sanft zur Haut
- Atmungsaktive Außenschicht
- Sicher zu fixieren



Klebepunkt



atmungsaktive  
Außenschicht



extra  
saugstark



extra dünn



Die neuen NUK Comfort Stilleinlagen bieten vollkommene Sicherheit – und das fast unsichtbar. Denn das einzigartige Comfort Dry Vlies ist ganz besonders saugfähig. Und die atmungsaktive Außenschicht und das weiche Innenmaterial machen die neue Stilleinlage rundum hautverträglich. Dabei ist sie so dünn, dass sie kaum aufträgt.

Die NUK Comfort Stilleinlage gibt jeder Mutter ein sicheres Gefühl – und die Freiheit, zu tragen, was sie will.

**50 Jahre  
NUK  
50 Chancen  
zu gewinnen**

Jede Woche neu  
unter  
[www.nuk.de](http://www.nuk.de)



Stillglück

50 Jahre  
**NUK**<sup>®</sup>

SEIT 1956 EST.

Das Leben verstehen