

## Empfehlungen für Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Säuglinge

Dies ist eine Zusammenfassung von Empfehlungen, die ich aus meiner eigenen Erfahrung als Schwangere, Mutter und Heilpraktikerin heraus als hilfreich empfunden habe und gerne weitergeben möchte. Natürlich sind dies nur Vorschläge und Sie sollten selbst entscheiden, was für Sie und Ihr Kind das Beste ist. Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte bei mir, Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme nach, bevor Sie etwas anwenden, oder ausprobieren.

### Schwangerschaft

- **Kraftsuppen** zum Blutaufbau: Sie nähren Mutter und Kind und können während der gesamten Schwangerschaft gegessen werden.
- Walnut Bachblüten (Nr. 33): gegen **Schwangerschaftsstreifen**, auch sehr gut bei Narben, 1 Tropfen auf 10ml Körperlotion, 2x täglich auftragen (in der Apotheke erhältlich)
- **Schwangerschafts-Yoga** oder andere Dehnübungen für den Bauch, um den Bauch beweglich zu halten und zur Entspannung
- Bei **Ödemen** hilft Gerstenwasser: 30g Gerstenkörner mit 1l Wasser köcheln lassen, bis sich der Sud um die Hälfte reduziert hat, dann einen Schuss Zitrone dazu geben. Sie können bis zu 4 Tassen täglich trinken.
- Bei **Beckenendlagen** kann ab der 34. Woche Moxibustion (das Erwärmen eines Akupunkturpunktes mit glühendem Beifusskraut) angewendet werden.
- Die **Entwicklung des Fetus** im Mutterleib kann durch Akupunktur unterstützt werden. Auf diese Weise wird die Konstitution des Kindes gestärkt. Die Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft behandelt wurden, sind meist sehr aufmerksam und aufgeweckt. Die Akupunktur wird während der gesamten Schwangerschaft 1mal im Monat durchgeführt.
- **Geburtsvorbereitende Akupunktur** wird ab der 36. Schwangerschaftswoche 1x wöchentlich durchgeführt und bereitet den Körper optimal auf die Geburt vor. Die Akupunktur sorgt dafür, dass Ihnen ausreichend Energie für die Geburt zur Verfügung steht, sie erweicht die Zervix (Gebärmutterhals) für die Erweiterung und fördert kurze, effektive Wehen, so dass sich der Geburtsvorgang verkürzt und sich die Chance auf eine natürliche Geburt erhöht.
- Bei **Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen, Ödemen, Verstopfung, Sodbrennen und Rückenschmerzen** kann Akupunktur zu Erleichterung verhelfen.

### Geburt

- Das **Massieren der Ferseninnenseite** während der Wehen ist sehr wirkungsvoll gegen Wehenschmerzen.
- Eine **Massage des unteren Rückens** kann während den Wehen sehr angenehm sein.
- **Lavendelöl und Rosenöl** wirkt sehr entspannend.
- **Akupressur während der Geburt**, kann den Wehenschmerz lindern und die Geburt vorantreiben, wenn sie ins Stocken gerät. Dazu werden ausgewählte Punkte mit festem Druck manipuliert. Gerne zeige ich Ihnen diese Punkte.
- **Akupunktur kann zur Schmerzlinderung** und zum Vorantreiben der Geburt angewendet werden. Während der Geburt kann die Akupunktur nur von der Hebamme durchgeführt werden.

### Stillzeit/Wochenbett

- Trinkt Ihr Säugling an der einen Brust, läuft an der anderen Brust Milch mit. Mit **Auffangschalen** z.B. von Medela kann man die Milch auffangen und in einfachen Urinbechern, oder Milchaufbewahrungsbechern aus dem Fachhandel aufbewahren. Sie sollte spätestens nach einem Tag in die Gefriertruhe, wenn Sie sie verfüttern wollen, in diesem Fall sollten Sie sterile Becher verwenden. Sie können die Milch aber auch zum Baden, oder für Wunden des Kindes aufbewahren.
- Zum **Baden** geben Sie ca. einen Becher Muttermilch und einen Schuss Olivenöl ins Wasser, das ist das Beste für die Haut Ihres Kindes.
- In den ersten Tagen ist das Stillen meist schmerzhaft. Die Einnahme von **Magnesium und das Auflegen eines warmen Waschlappens** auf die Brust vor dem Stillen erleichtern den Milchfluss. Akupunktur oder Akupressur an Gb 21 (ein Akupunkturpunkt im Schulter-Nacken-Bereich, ich kann Ihnen die Lokalisation dieses Punktes gerne zeigen) regt ebenfalls den Milchfluss an und kann vor und während des Stillens angewendet werden. Fragen Sie am Besten bereits in der Schwangerschaft nach den Punkten, da Sie sie meist im Krankenhaus benötigen.
- **Lansinoh (pures Lanolin)**: für empfindliche Brustwarzen, muss vor dem Stillen nicht abgewaschen werden, kann auch auf den Babypo gegeben werden, wenn die Muttermilch ausgeht
- **Pu Gong Yin- Tinktur** (chinesischer Löwenzahn) oder **Mercurialis perrenis-** Salbe z.B. von Weleda: bei **stark gereizten oder entzündeten Brustwarzen**, muss vor dem Stillen abgewaschen werden, die Cremes bzw. Tinkturen unbedingt mit ins Krankenhaus nehmen
- Bei einer **Brustentzündung** (Mastitis) können chinesische Kräuter zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung bei der Abheilung helfen.
- Ihr **Stillkissen** sollte mit Wolle oder Dinkelspelz gefüllt sein, auf den üblichen Styroporkügelchen schwitzen die Säuglinge. Dinkelspelz ist sehr schwer, daher ist Wolle empfehlenswerter.
- Der **Stillabstand** sollte möglichst ein Minimum von 3 Stunden betragen, da es sonst zu einer so genannten Nahrungsstagnation des Säuglings kommen kann, diese führt zu Bauchschmerzen und kann eine Schwäche verursachen.
- Es ist sinnvoll Ihr Kind zu **wickeln, nachdem es an der einen Brust getrunken** hat und es danach an der anderen Brust nochmal anzulegen. Die Kleinen schlafen beim Stillen häufig ein, so werden sie wieder wach, trinken mehr und sind so länger satt. Außerdem regt das Trinken den Stuhlgang an und häufig entleeren sich die Säuglinge während dem Stillen.
- **Kraftsuppen mit Wochenbettkräutern** (aus der Zietenapotheke) zum Stärken nach der Geburt
- Eine **Moxabehandlung** am 5. Tag nach der Geburt ist sehr gut zur Stärkung.
- Die Schwangerschaft und die Geburt kosten den Körper viel Energie, daher ist der **Aufbau nach der Geburt** sehr wichtig, um spätere Mangelzustände zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, sich in den ersten Wochen zu schonen und sich nicht zu überfordern, gönnen Sie sich ausreichend Erholung. Natürlich ist eine ausgewogene Ernährung ebenfalls von großer Bedeutung, um wieder zu Kräften zu kommen. Außerdem können Kraftsuppen, Moxibustion, Akupunktur und chinesische Kräuter sehr hilfreich sein.
- **Bei starker Schwäche, Wochenbettdepressionen, Milchstau, oder mangelnder Laktation** können Akupunktur und chinesische Kräuter helfen.
- Beim **Abstillen** hilft Pfefferminz- oder Salbei-Tee, Sie reduzieren die Milchproduktion und den Milchfluss, daher sollten sie Salbei und Pfefferminze während der Stillzeit vermeiden.

## Säugling

- **Hängematte (Nonomo):** wenn sich Ihr Kind in der Hängematte wohl fühlt, ist sie eine große Erleichterung für den Alltag, sie beruhigt, ist ein toller Schlafplatz und mit der Türklammer auch ein Reisebett.
- In den ersten 3 Monaten ist ein **Tragetuch** aus gewebtem, also festem Stoff (z.B. von Hoppepediz) sehr nützlich. Die Kinder fühlen sich meist sehr wohl und schlafen gut ein. So tragen Sie Ihr Kind nah bei sich und haben trotzdem die Hände frei, wenn Sie sie brauchen. Die Tragehilfen sind häufig bereits ab den ersten Wochen empfohlen, leider stützen Sie den Kopf nicht ausreichend und sollten daher erst nach drei Monaten verwendet werden, oder sobald Ihr Säugling den Kopf alleine halten kann.
- Es gibt nicht viele **Glasflaschen** für Säuglinge, Emil die Babyflasche bekommt man z.B. bei Hans-Natur, Lifefactory hat ebenfalls Glasflaschen. Sie sind empfehlenswert, da sie im Gegensatz zu Kunststoffflaschen schadstofffrei sind.
- Als **Schnuller** empfehle ich Goldi, er ist nicht der Schönste, aber er ist aus Naturkautschuk, es gibt auch Goldi Flaschensauger. Goldi können Sie über das Internet beziehen.
- **Plazentaglobulis** für Mutter und Kind: das Set muss vor der Geburt bei der Apotheke angefordert werden z.B in der Stadt Apotheke ([www.plazenta-nosode.eu](http://www.plazenta-nosode.eu))
- **Bei 3-Monatskoliken** oder anderen Verdauungsbeschwerden können chinesische Kräuter, Tuina (chinesische Massagetechnik) und Akupunktur Erleichterung bringen. Die Akupunktur bei Säuglingen wird mit sehr dünnen Nadeln und einer sanften Technik durchgeführt. Die Nadeln verbleiben nicht im Körper, die Punkte werden nur angestochen. Bei den genannten Beschwerden sind meist 3 Akupunkturbehandlungen ausreichend.
- Beim **Zahnen** hilft eine Bernsteinkette und die Plazentaglobulis D 20: 2-5 Globulis alle 10 min bis zur Besserung. Sollte man keine Plazentaglobulis haben, kann man auch Chamomilla benutzen. Wenn das Zahnfleisch entzündet ist, lindert ätherisches Nelkenöl die Beschwerden: 2 Tropfen in eine Tasse eiskaltes Wasser geben, verrühren und das Zahnfleisch damit einreiben. Sie können auch Kamillentee schlückchenweise verabreichen, um die Schmerzen und die Entzündung einzudämmen. Die Ernährung während des Zahnens sollte nahrhaft und leicht bekömmlich sein, wenig Proteine (Fleisch) und Getreide, gut ist Reis, Kartoffeln, Reisflocken, oder Ähnliches mit Gemüse. Aus chinesischer Sicht hat das Zahnen großen Bezug zur Verdauung, da der Magen- und der Dickdarm-Meridian durch den Kiefer verlaufen, daher kann schwere Kost den Schmerz beim Zahnen verstärken. . Zum Draufbeißen ist Pfeilchenwurzel zu empfehlen, die ätherischen Öle lindern ebenfalls die Schmerzen, (erhältlich bei DM). Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, kann man mit Akupunktur den Schmerz lindern, auch hier reichen meist 2-3 Behandlungen aus
- **Impfung:** Um den Körper zu schützen und auf die Impfung vorzubereiten können ab 3 Wochen vor der Impfung chinesische Kräuter gegeben werden, sie müssen spätestens eine Woche vorher mit den Kräutern beginnen.
- Benutzen Sie möglichst **keine Feuchttücher** zum Reinigen, sondern Waschlappen und Wasser. Feuchttücher reizen die Haut. Das können Sie gerne testen, indem Sie an einem Tag mit einem Feuchttuch 5mal über die Selbe Stelle z.B. am Arm streichen.
- Bei **wundem Po** ein Tropfen Muttermilch darauf geben, hilft auch bei kleinen Wund, wirkt wahre Wunder und ist wirkungsvoller, als jede Creme.
- Bei **stark gereiztem, entzündeten Po** nicht mit Wasser, sondern Öl z.B. Mandelöl (am besten aus der Apotheke) reinigen und Pu Gong Yin darauf geben

*Julia Peusmann  
Heilpraktikerin*

*Hummerich 13  
53859 Niederkassel*

*☎ 02208/7579623*

*Email: [info@tcm-peusmann.de](mailto:info@tcm-peusmann.de)*

- Wertvoll ist auch die **Babymassage nach Frederick Leboyer**, sie entspannt die Kleinen körperlich und emotional und sie tut der Mutter-Kind-Bindung gut. In dem Buch „Sanfte Hände“ von Leboyer sind die Techniken erklärt, ich würde Ihnen aber einen Kurs empfehlen, da die Techniken, nicht ganz einfach zu verstehen sind. (Hebamme Bianca Arslan bieten z.B. einen solchen Kurs an)

**Bei Fragen zu den einzelnen Punkten wenden Sie sich bitte an mich.**