Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

Artikel: Sanfte Pflege rund um die Geburt
Autor: Lorenz, Silke
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737672

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: 09.08.2025

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

Sanfte Pflege rund um die Geburt

Ob Übelkeit, Dehnungsstreifen oder Dammriss: Für zahlreiche Belange in Sachen Schwangerschaft gibt es gute Hilfe aus der Natur.

Text: Silke Lorenz

Schwangerschaft und Geburt sind etwas vollkommen Natürliches – und zugleich eine absolute Ausnahmesituation. Wer schwanger ist, ist in der Regel nicht krank. Dennoch plagt fast jede Frau das eine oder andere Zipperlein. Bettina Gertsch, Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbandes Sektion Ostschweiz, sagt: «Das ist ganz normal. Heutzutage googeln viele jedoch im Internet und probieren dann einfach Mittel und Anwendungen aus. Davon rate ich eher ab. Man sollte bereits überprüfte, korrekte Quellen verwenden und die weiteren Schritte am besten mit einer Fachperson wie Hebamme, Gynäkologin oder Heilpraktiker absprechen».
Gemeinsam mit der Naturheilpraktikerin Claudia Cairone aus Dornach sowie der Körpertherapeutin Heidi Stettler aus Bern gibt die Hebamme sanfte Tipps rund um die Geburt.

Allgemeine Unterstützung

Bettina Gertsch rät, ein bis drei Tassen Schwangerschaftstee pro Tag zu trinken und möglichst früh damit anzufangen. Enthalten sind Brennesselblätter (entwässernd), Himbeerblätter (lockernd, entschlackend), Schafgarbenkraut (fördert die Blutgerinnung), Johanniskraut (stärkt die Nerven), Zinnkraut (entwässernd), Melissenblätter (beruhigend) und Frauenmantelkraut (unterstützt die hormonelle Situation in der Schwangerschaft). Überhaupt kräftigt viel Flüssigkeit den Kreislauf. Heidi Stettler schätzt zudem die Einnahme von Urtinktur mit Frauenmantel. Diese stärke und bereite auf Schwangerschaft und Geburt vor.
Aus Erfahrung weiss Stettler auch: «Fussreflexzonen-Therapie sollte bis zur zwölften Schwangerschaftswoche nur vorsichtig angewendet werden. Aber ab dem dritten Monat ist sie sehr hilfreich für Schwangere.» Viel hält die Körpertherapeutin vom japanischen Heilströmen (Jin Shin Jyutsu), das die Entwicklung des Kindes unterstütze sowie Körper, Psyche und Geist harmonisiere. Man legt dabei die Hände auf bestimmte Energiepunkte des Körpers. Ziel ist, auf diese Weise Energieblockaden zu lösen.

Erschöpfung

Je grösser der Bauch, desto häufiger stellt sich ein Zustand von Erschöpfung ein. Wird einem alles zuviel, sind Bachblüten ein gutes Mittel. «Bei seelischer Erschöpfung hilft Hornbeam, die Hainbuche. Bei körperlicher Schlaffheit Olive», sagt Körpertherapeutin Stettler.

Schlaflosigkeit

Claudia Cairone empfiehlt Tropfen oder homöopathische Globuli aus Hafer. Das Getreide ist reich an nervenstärkenden Vitaminen. «Manchmal hilft auch eine Fussmassage vor dem Schlafengehen. Am besten drei bis vier Tropfen reines, ätherisches Lavendelöl in etwas Oliven- oder Sesamöl geben und sanft in die

Füsse einmassieren.» Bettina Gertsch rät zu Orangenblütentee, Entspannungsübungen und zur «heissen 7»: Man löst Schüssler Salz Nr. 7 in lauwarmem Wasser auf und trinkt es langsam in kleinen Schlucken.

Schwangerschaftsstreifen

Eine leichte Massage durchblutet das Gewebe und spendet der Haut Feuchtigkeit für mehr Elastizität. «Super ist zertifiziertes, reines Mandelöl, das die Basis für jegliche Massageöle ist. Mandelöl hat ein geringes Allergiepotenzial. Später kann man es auch für die Babypflege nehmen», sagt Hebamme Gertsch. Ebenso wirksam: die Schüssler Salze Nr. 1 und 11 als Salbe zum Einreiben. Viele Frauen bevorzugen auch Schwangerschaftsöle, die es als fertiges Produkt im Fachhandel zu kaufen gibt. Gertsch empfiehlt, das Öl einmal täglich einzumassieren.

Schwere Beine

Gegen schwere Beine hilft, auf dem Rücken liegend Velo in der Luft zu fahren, die Beine öfter am Tag hochzulegen (am besten waagrecht, ein wenig höher als die Hüften) und zwei bis drei Tassen pro Tag eine Teemischung aus Brennnessel und Buchweizenkraut zu trinken. Die Beine kann man mit Arnikaöl einreiben. Schüssler Salz Nr. 10 als Tabletten oder auch als Salbe zum Einreiben wird ebenfalls empfohlen. Eine wahre Stütze sind Kompressionsstrümpfe. Man sollte sie auch im Sommer konsequent tragen. Mittlerweile sind sie in bunten Farben erhältlich.

Wo immer es geht: kneippen. Das regt die Durchblutung an. Auch mit Stützstrümpfen ist das möglich. Die Feuchtigkeit verdunstet rasch und kühlt schön – das ist natürlich eher während der warmen Jahreszeit zu empfehlen. Naturheilpraktikerin Cairone schwört auf ein erfrischendes Gel aus der Apotheke, das unter anderem Hamamelis, Arnika, Klettenwurzel und Iris enthält. «Da es fettfrei ist, kann man es sogar auf die Stützstrümpfe auftragen, ohne Flecken zu hinterlassen», erklärt sie.

Sodbrennen

Man sollte auf mehrere kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten achten. Schüssler Salz Nr. 9 hilft gegen Sodbrennen. Wirksam ist auch, geschälte Mandeln oder trockenes Brot zu kauen. Statt Kaffee trinkt man besser eine Tasse Zitronenmelissentee täglich.

Stimmungsschwankungen

«Eine schöne Tasse Tee mit Rose, Lavendel und Hopfen wirkt hier ausgleichend», sagt Claudia Cairone. Bettina Gertsch setzt auf das Miteinander: «Schwangere Frauen befinden sich nicht nur körperlich in an-

deren Umständen, sondern müssen sich auch seelisch und psychisch an die Veränderungen und neuen Herausforderungen anpassen. Das braucht oftmals etwas Nachsicht mit sich selbst und Geduld vom Umfeld.»

Übelkeit

Bananen, Äpfel oder Mandeln mindern die Übelkeit, ebenso Zitronentee, der Aufguss aus einem Stückchen Ingwer oder das Kauen desselben. Bewährt hat sich ein kleines Frühstück wie Tee mit Zwieback noch im Bett vor dem Aufstehen, empfiehlt Bettina Gertsch. Wer will, kann an Pfefferminzöl schnuppern. Schüssler Salz Nr. 8 und Globuli Nux vomica oder Gentiana comp. schaffen zusätzlich Erleichterung.

Verstopfung

Das A und O: mindestens zwei Liter täglich trinken, und zwar Wasser oder ungesüssten Tee. Zuckerhaltige Getränke verstopfen nur noch mehr. Getrocknete Feigen, viel Obst und Bewegung regen die Verdauung an, ebenso das Schüssler Salz Nr. 10 oder ein bis zwei Tassen Tee aus Löwenzahnkraut.

Wadenkrämpfe

Eine Massage mit Franzbranntwein schafft Abhilfe. Oder man wippt stehend auf Zehenspitzen und Fersen hin und her. Man sollte zudem auf eine magnesiumreiche Ernährung achten. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Käse, Nüsse und Milch. Zusätzlich kann man Magnesium in Tablettenform einnehmen.

Wassereinlagerungen

Hier eignet sich Birkenblättertee – in Absprache mit der Hebamme! Gemüsesorten wie Lauch, Spargel, Pellkartoffeln und Salatgurke entwässern ebenso.

Zahnprobleme

Durch die Hormonumstellung besteht ein erhöhtes Risiko für Parodontitis und Karies. Viele Frauen haben dann auch empfindliches Zahnfleisch, das leicht blutet. Deshalb lohnen sich während der Schwangerschaft mindestens zwei Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Dort erhält man auch Tipps zur richtigen Mundpflege.

Bewegen statt liegen

Sport ist wichtig und tut dem Körper gut, aber er sollte dem jeweiligen Schwangerschaftsmonat angepasst sein. Man sollte nicht ans Limit gehen, sondern ein gesundes Mass einhalten – und auf keinen Fall erst in der Schwangerschaft mit sportlichen Aktivitäten beginnen. Gertsch rät wegen des erhöhten Unfallrisikos von Sportarten wie Reiten oder Kampfsport ab. Sie empfiehlt Walken statt Joggen, Radfahren und besonders leichte Wassergymnastik. «Da fühlt man sich schwerelos, weil man sein Gewicht ans Wasser abgeben kann.» Der Wasserdruck ist auch gut fürs Bindegewebe. Wenn der Bauch beim Schwimmen zu sehr nach unten zieht, schiebt man als Stütze eine Aqua-Nudel unter.

Hier hilft die Nadel

«Akupunktur, aber auch Öle und Homöopathie sind bei uns sehr verbreitet und werden auch in den Spitälern eingesetzt», sagt Bettina Gertsch. Viele Hebammen haben eine Zusatzausbildung in Akupunktur speziell für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Die Kosten für eine Akupunkturbehandlung werden je nach Versicherung von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. «Akupunktur wirkt bei Wassereinlagerungen in den Beinen, bei Übelkeit und auch, um vor der Geburt das Gewebe weich zu machen. Während der Entbindung hilft sie, Schmerzen zu reduzieren und Wehen zu koordinieren. Akupressur beugt auch Dammverletzungen vor. Nach der Geburt lindert sie Nachwehen oder Rückenschmerzen und unterstützt die Gebärmutter, sich wieder zusammenzuziehen», so Gertsch.

Claudia Cairone ist ebenfalls Expertin in Sachen Akupunktur zur Geburtsvorbereitung. Sie setzt Nadeln am Ohr bei Schlafstörungen oder Ischias-Beschwerden ein. Ihrer Erfahrung nach verkürzt Akupunktur auch die erste Phase einer Geburt.

Gut vorbereitet für die Geburt

Ab der 34. Schwangerschaftswoche empfiehlt die Hebamme täglich eine Dammmassage mit Mandel-,

Jojoba- oder Olivenöl. Das Gewebe zwischen Scheide und After ist während der Geburt starkem Druck und grosser Dehnung ausgesetzt. Massiert man es vorher regelmässig, wird der Damm weicher, dehnungsfähiger und besser durchblutet. Das erhöht die Chance, ohne Dammriss zu gebären. «Für die Dammmassage sollte man sich Zeit nehmen, sanft und mit Geduld massieren», rät Bettina Gertsch.
Ab dem achten Monat sind täglich ein bis drei Tassen Himbeerblättertee hilfreich. Er unterstützt Beckenbodenmuskulatur und Gebärmutter in der Vorbereitung auf die Geburt.

Stillen oder nicht?
«Man muss sich im Klaren sein, dass es vielleicht etwas dauert, ehe die Milch in der richtigen Menge fliesst oder bis sich die Brustwarzen an das häufige Trinken des Babys gewöhnt haben», so Gertsch. «Eine prima Vorbereitung ist Salbeitee, zehn Minuten gezogen. Man tupft ihn mit einem Wattebausch auf die Brustwarze und lässt ihn trocknen. Die Gerbstoffe im Tee sowie Sonne und Licht tun gut. Um die Brustwarzen geschmeidig zu halten, kann man sie mit Öl, Balsam oder – sobald möglich – mit der Erstmuttermilch einreiben.» Entzündete Brustwarzen beruhigt ein Quarkwickel, das Betupfen mit Abkochungen von Eichenrinde oder Auflagen mit einer verdünnten Tinktur vom Bingelkraut. Eine spezielle Salbe zur Brustwarzenpflege gibt es im Fachhandel.

Die ersten Wochen danach
Das Kind ist da, alles ist neu, schnell fühlt man sich überfordert. Es ist nicht schlimm, sich das einzugestehen – und Hilfe zu holen. Frisch gebackene Mütter haben Anrecht auf die Beratung durch die Hebamme bis 56 Tage nach der Geburt. Diese Beratung wird von der Krankenkasse übernommen. Die Hausbesuche der Hebamme können, falls nötig, mit einem ärztlichen Zeugnis verlängert werden. Ebenfalls besteht Anrecht auf drei Stillberatungen durch eine Hebamme oder eine Stillberaterin.
Körperliche Beschwerden wie Verstopfung und Blähungen sind keine Seltenheit. Claudia Cairone rät zu einem Tee aus Fenchel, Anis und Kümmel, der gleich in dreierlei Hinsicht hilft: Er lindert Blähungen bei der Mutter wie auch beim Baby und regt die Milchbildung an.
Dammverletzungen heilen meist gut; die Narbe lässt sich mit dem restlichen Dammmassageöl aus der Zeit vor der Geburt geschmeidig halten. Erleichterung beim Sitzen schafft ein dickes Kissen.
Ein Wochenbett-Bauch-Massageöl, das unter anderem Rosengeranie, Schafgarbe und Zypresse enthält, fördert die Rückbildung und strafft das Gewebe.
Gegen «Baby-Blues» helfen ein ausgleichender Tee, der die Nerven stärkt, wie auch vertrauensvolle Gespräche mit Hebamme oder Naturheilpraktikerin. •

Was tun bei Erkältung?

Bei Schnupfen und Husten während der Schwangerschaft heisst es: viel trinken, etwa Hagebutten- oder Kamillenblütentee oder warme Honigmilch. Reichlich Flüssigkeit löst den Schleim.
Äusserlich reibt man sich Engelwurzbalsam sparsam auf beide Nasenflügel, das pflegt und lindert. Zudem kann man wärmendes Erkältungsöl mit Rosenholz, Lavendel, Salbei und Melisse in eine Duftlampe geben. Die ätherischen Öle atmet man über die Luft ein.
Bei Husten empfiehlt Bettina Gertsch besonders Thymian: als Tee, Balsam oder Sirup.
«Mit Tabletten oder sonstiger Medizin sollten Schwangere vorsichtig sein und sie nur nach Absprache mit ihrer Ärztin oder der Hebamme einnehmen.»

Siehe auch: www.schwangerschaft.avogel.ch