

Engelsing / Heid

Homöopathie & CO für Schwangerschaft und Babyzeit

Leseprobe

[Homöopathie & CO für Schwangerschaft und Babyzeit](#)

von [Engelsing / Heid](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6580>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Sanfte Hilfen für Mutter und Kind

Kaum eine Schwangerschaft verläuft ohne Beschwerden. Oft kann mit homöopathischen und naturheilkundlichen Mitteln nebenwirkungsfrei wohltuende Linderung erreicht werden.

Eine Schwangerschaft bedeutet vielfältige Veränderungen für Ihren Körper. Er muss nun nicht nur einiges mehr an Gewicht tragen. Auch Ihre inneren Organe müssen mehr leisten. Sie versorgen nun Ihr ungeborenes Kind mit. Ihre Hormone bereiten den Körper auf die Geburt und die Stillzeit vor. Da ist es nicht verwunderlich, dass die meisten Schwangeren mehr oder weniger stark unter verschiedensten Beschwerden leiden.

Leichte Beschwerden stellen an sich keine Krankheit dar. Diese Unpäss-

lichkeiten sind in der Regel harmlos, können aber das Wohlbefinden derart beeinträchtigen, dass Sie sich in Ihrem Alltag stark eingeschränkt oder belastet fühlen. Wir haben hier die häufigsten Beschwerden für Sie zusammengestellt. Beachten Sie aber, dass jeder Mensch anders ist. Wenn bei Ihnen die Beschwerden stark ausgeprägt sind, suchen Sie Ihre Ärztin auf.

- Mit sanften Hilfen können Sie sich diese Zeit so wundervoll und wohltuend erleichtern, dass Sie Ihre besonderen Umstände auch genießen können!

Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen

»Das kann doch wohl nicht wahr sein!«, werden Sie vielleicht denken. Doch, leider ist es wahr. Irgendwann geht es los. Nicht alle Frauen, aber doch fast $\frac{3}{4}$ aller Schwangeren in den hochindustrialisierten Ländern sind davon betroffen. Eine plötzlich einsetzende und wirklich fürchterliche, elende Übelkeit, teils mit morgendlichem oder aber, in besonders schlimmen Fällen, ständigem Erbrechen. Es kann eine wirkliche

Qual sein und die ersten, eigentlich doch so glücklichen Monate überschatten. Warum manche Schwangere von dieser Übelkeit betroffen sind und andere nicht, ist bis heute nicht wirklich zufriedenstellend geklärt.

- Erstaunlich: Die Inuit und ganze Bevölkerungsgruppen in Afrika kennen das Schwangerschaftserbrechen nicht oder es ist nur gering ausgeprägt.



Einen kleinen Trost gibt es immerhin: Ziemlich sicher geht es Ihrem Baby gut und es gedeiht prächtig, daran erinnert Sie die Übelkeit ständig. Und fast immer ist dieser Spuk spätestens nach 3 Monaten, also ab der 13. Schwangerschaftswoche, vorbei. Eine von 10 Frauen ist leider über diese Zeit hinaus davon betroffen. Suchen Sie Hilfe bei naturheilkundlich arbeitenden Ärztinnen und Hebammen. Zumindest eine deutliche Linderung ist so gut wie immer möglich.

Wissenswertes aus dem Erfahrungsschatz der Hebammen

Die vielen Gespräche mit Schwangeren über all die Jahre unseres Arbeitens haben uns wissen lassen, dass die Übelkeit an ruhigen Wochenenden und zu Urlaubszeiten auffallend oft besser wird. Morgendliches Ausschlafen, Essen nach Bedürfnis, möglichst gelassen und mit ruhigen Tätigkeiten den Tagesablauf zu gestalten, ein Mittagsschläfchen zur Unterstützung der Verdauung – insgesamt Stress und Zeitdruck reduzieren –, all das tut einfach gut. Unser (antrainierter) Tagesablauf hat oft wenig mit unserem Biorhythmus zu tun – aber gerade der ist der Taktgeber für die Anpassung des Körpers an die Schwangerschaft. Und obwohl Schwangersein an sich ein sehr gesunder Zustand ist, finden im Körper enorme Veränderungen statt, die ihm viel abverlangen.

Eule oder Lerche?

Schwangerschaftshormone lassen nicht nur das Baby und den Bauch wachsen, vielmehr sind auch die inneren Organe und das Herz-Kreislauf-System mehr gefordert. Finden Sie heraus, ob Sie eher zu den Eulen oder zu den Lerchen gehören oder zumindest, zu welchem Typ Sie tendieren. Erstere sind abends leistungsfähiger und kommen morgens schwer aus dem Bett und Letztere stehen gern früh auf. Dafür fällt ihre Leistungskurve ab dem Spätnachmittag rasch ab. Schwanger fällt es viel schwerer als sonst, die innere Uhr zu überlisten.

Finden Sie selbst heraus, unter welchen Umständen es Ihnen am besten geht, und passen Sie Ihren Alltag, so gut es geht, daran an. Dabei kann es durchaus sinnvoll sein, zum Beispiel den Arbeitsbeginn $\frac{1}{2}$ –1 Stunde später zu legen und sich zwischendurch mehrmals ein Viertelstündchen auszuruhen. Ist dies nicht möglich oder zeigt der Arbeitgeber wenig Verständnis, hilft oft nur die Krankschreibung.

Im häuslichen Bereich ist Ihr Partner gefordert, Sie im Haushalt zu entlasten. Und wenn Sie bereits Kinder haben, nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wo es nur geht. Vielleicht besorgen Sie sich einen Antrag auf eine Haushaltshilfe bei Ihrer Krankenkasse. Sollten nämlich die Übelkeit und das Erbrechen

unstillbar werden, was Gott sei Dank selten der Fall ist, wird ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Und auch dann fehlen Sie bei der Arbeit und die häusliche Situation muss ohne Sie geregelt werden. Vielleicht können Großeltern helfen, wechselnde Fahrdienste in den Kindergarten eingerichtet werden oder eine Freundin nimmt Ihr Kind zum Spielplatz mit und Sie legen sich zu Hause hin.

- **Sich auf die Veränderungen und anderen Bedürfnisse einzulassen und Hilfe anzunehmen heißt auch, den biologischen Ablauf der Schwangerschaft anzunehmen. Und je eher Ihnen das gelingt, umso leichter kann Ihr Körper es bewältigen, in »anderen Umständen« zu sein.**

Gute Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

Wichtig ist es, den Kreislauf anzuregen und den Blutzuckerspiegel anzuheben, bevor Sie aufstehen. Dafür können Sie sich schon am Abend ein kleines Glas Orangen- oder Apfelsaft ans Bett stellen. Trinken Sie ihn morgens langsam in kleinen Schlucken. Bleiben Sie anschließend noch kurz im Bett liegen.

Auch ein Stück trockenes Brötchen im Bett zu essen, kann helfen. Räkeln und dehnen Sie sich wohligh wie eine Katze und atmen Sie mehrmals tief durch, bevor Sie aufstehen.

Sie können außerdem folgende Maßnahmen zur Linderung der Schwangerschaftsübelkeit ergreifen:

- Lassen Sie im Bad kaltes Wasser über die Füße und Waden oder Hände und Unterarme laufen. Das überwindet ein Kreislauf Tief. Vermeiden Sie morgendliches Stehen im Bad oder in der Küche. Sitzend geht Zähneputzen besser.
- Sowohl ein niedriger Blutdruck als auch Unterzucker führen rasch zu Übelkeit bis hin zum Erbrechen. Essen Sie deshalb mindestens 5-mal am Tag und packen Sie sich Nüsse, Studentenfutter, Müsliriegel und Saftschorle für unterwegs ein.
- Wird Ihnen häufig am späten Vormittag übel? Dann essen Sie mindestens ½ Stunde vorher eine Kleinigkeit.
- Wählen Sie milde, leicht verdauliche Speisen und meiden Sie scharf Gewürztes oder stark Angebratenes. Eine Ausnahme stellt frischer Ingwer dar. Fünf Scheibchen Ingwer in 1 Liter kochendes Wasser geben und lauwarm über den Tag verteilt trinken, das beruhigt den Magen.
- Viele Schwangere vertragen rohes Obst und Gemüse gar nicht gut. Wählen Sie lieber Kompott, Mus und gedünstetes Gemüse.
- Trinken Sie nach Lust und Laune, am besten den ganzen Tag über, auch wenn es nur schluckweise möglich sein sollte. Stark verdünnte Saft-

schorle ist oft angenehmer als Wasser oder Tee.

- Um Ihren Kreislauf morgens in Schwung zu bringen, können Sie es mit einer Tasse (125 ml) leicht gesüßtem grünen oder weißen Tee (maximal 3 Minuten ziehen lassen) versuchen. Diese Teesorten enthalten zwar Tein, das ähnlich wie Koffein wirkt, allerdings hat der Tee hier eine therapeutische Wirkung. Er stabilisiert Ihren Kreislauf. An Pfefferminze oder Rosmarin zu riechen oder ein Tasse lauwärmer Teezubereitung daraus zu trinken, kann ebenso helfen.
- Plagt Sie die Übelkeit eher gegen Abend, versuchen Sie es mit einem Spaziergang an der frischen Luft am späten Nachmittag.
- Nausyn-Tabletten (Weleda) oder Gentiana Magen-Globuli in Kombination mit Robinia comp (Wala) unterstützen und stabilisieren Ihren Magen.
- Ein Akupressur-Armband gegen Reiseübelkeit, das Sie in der Apotheke erhalten, hilft Ihnen durch den Tag. Akupunkturbehandlungen und Fußreflexzonenmassage können therapeutisch sehr wertvolle Hilfe bieten.

Wenn Sie finanzielle Sorgen haben oder Ihre derzeitige Lebenssituation schwierig ist, hilft Ihnen vielleicht ein Termin bei einer Schwangerenberatungsstelle. Auch Hebammen stehen Ihnen mit

Tipps, einem offenen Ohr und psychosozialer Hilfe zur Seite. Holen Sie sich Unterstützung!

Ein Gewichtsverlust in der Frühschwangerschaft ist genauso normal wie bereits 2–3 Kilogramm zuzunehmen. Lassen Sie sich auf die Bedürfnisse Ihres Körpers ein und versuchen Sie bestmöglich, nach Ihrem Biorhythmus zu leben.

Homöopathie

Versuchen Sie die Ihnen am passendsten erscheinende homöopathische Arznei in der Dosierung D6, 3-mal 4 Globuli täglich, oder aber in D12, 2-mal 4 Globuli täglich.

Die Behandlung der Hyperemesis gravidarum (Schwangerschaftsübelkeit) mit homöopathischen Arzneien kann überaus erfolgreich sein, wenn das richtige Mittel gefunden wird. Dies ist nicht immer einfach, aber auf jeden Fall einen Versuch wert. Folgende homöopathische Arzneimittel kommen infrage.

Arsenicum album (Arsen): Erbrechen mit «tödlicher Übelkeit», als brennend empfundene Magenschmerzen, die sich durch warme Getränke und Milch bessern. Die Zunge ist weiß belegt. Die Frau ist fröstelig, wünscht sich Wärme und ist sehr ruhelos.



Engelsing / Heid

[Homöopathie & CO für Schwangerschaft und Babyzeit](#)

208 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de