

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.



Pflege nach der Geburt

Auch wenn alles glatt verlaufen ist, ganz spurlos geht eine Geburt nicht vorüber.

Nach der Entbindung muss sich Ihr Körper umstellen. Die Gebärmutter zieht sich nach der Geburt durch Muskelkraft klein und fest zusammen und reicht noch circa bis auf Nabelhöhe. Mithilfe der Nachwehen wird durch Muskelkontraktionen die weitere Verkleinerung der Gebärmutter unterstützt, bis sie innerhalb von 14 Tagen wieder hinter dem Schambein verschwindet. Beglei-

tet ist dieser Vorgang vom Wochenfluss.

Vielleicht war bei Ihnen auch ein Dammschnitt oder ein Kaiserschnitt nötig. Dann benötigen die Verletzungen eine gute Pflege, damit Sie schnell wieder auf den Beinen sind. Denn gerade jetzt können Sie sich nichts weniger leisten, als krank zu sein.

Wochenfluss

Nach der Geburt der Plazenta beginnt der Wochenfluss. Anfangs ist dies eine hellrötliche Blutung, die Menstruationsstärke oder auch mehr erreichen kann. In den nächsten 1–2 Wochen ändert sich die Farbe in Braun, geht dann in Rosa über, wird weißlich-gelb und versiegt frühestens nach 4 bis spätestens 8 Wochen ganz. Dem Blut können anfänglich, vor allem wenn Sie länger gelegen haben, kleine Blutklumpen (geronnenes Blut) beigemengt sein. Der Wochenfluss läuft anfangs kontinuierlich, allerdings eher stärker, wenn Sie sich bewegen und beim Stillen. Auch wenn Sie den Wochenfluss als unangenehm empfinden, er ist wichtig für die

Rückbildung. Ist man bis vor Kurzem davon ausgegangen, dass die Bakterien im Wochenfluss für die Brust der Mutter und das Kind gefährlich sein können, so gilt dies als überholt. Hygiene wie bei der Menstruation ist richtig und ausreichend. Allerdings sollten Sie auf Tampons verzichten, da diese Stauungen und ein Ausbreiten krankheitsauslösender Bakterien begünstigen können. Auf ein Vollbad brauchen Sie nicht zu verzichten. Mit heißen Bädern (über 39°C) ist es besser, bis nach dem Ende der Blutung zu warten, da die Blutung zu stark angeregt wird und die Hitze Schwindel auslösen kann.

Der Wochenfluss versiegt zu früh

In den nächsten Wochen mag es Tage geben, an denen Sie denken, dass der Wochenfluss bereits ganz versiegt ist, und Tage, an denen er wieder stärker fließt. Wochenfluss ist so individuell verschieden, wie Frauen ihre Menstruation beschreiben. Wenn der Wochenfluss allerdings in den ersten 14 Tagen ganz aufhört, über 24 Stunden nur sehr spärlich fließt oder unangenehm zu riechen beginnt, sollten Sie mit ein paar Tricks den Fluss wieder anregen, damit die Gebärmutter nach der Geburt gut abheilen kann. Ihre Hebamme hilft Ihnen zu entscheiden, ob diese Maßnahmen ausreichen.

- Falls die Blutung zu stinken beginnt, Ihr Unterbauch schmerzt, Sie dabei Kopfschmerzen haben oder sich fiebrig fühlen, müssen Sie umgehend handeln und sofort eine Frauenärztin aufsuchen oder in eine Klinik fahren.

Es könnte sich um eine Entzündung der Gebärmutterschleimhaut handeln. Diese kommt zwar nur sehr selten vor, allerdings ist eine medizinische Behandlung unumgänglich. Sonst kann sich möglicherweise eine schwere Blutvergiftung entwickeln.

Ein kleiner Spaziergang bewirkt oft Wunder. Falls Sie sich allerdings übernommen und zu viel zugemutet haben, hilft konsequente Bettruhe für 1 Tag. Hilfreich ist zudem, sich mehrmals täglich für mindestens 15 Minuten auf den Bauch zu legen. Platzieren Sie knapp oberhalb des Schambeins ein kleines zusammengerolltes Handtuch als Gegendruck.

Auch 2–3 Tassen Rückbildungstee am Tag können Wunder wirken. Angenehm ist es, den Unterbauch mit Wochenbettbauchmassageöl (Stadelmann oder Belladonna) kräftig einzumassieren und zu reiben.

Kopfschmerzen nach der Geburt

Kopfschmerzen in den ersten Tagen nach der Geburt können vielfältige Ursachen haben: die ungewohnte Matratze, trockene Raumluft, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder zu wenig Schlaf, zu viel Besuch. Sie können jedoch auch als Nachwirkun-

gen einer Anästhesie bei der Geburt (PDA) auftreten oder einen Anstieg des Blutdrucks, einen beginnenden Milchstau oder einen schlechten Abfluss des Wochenflusses anzeigen. Es ist gut, wenn Sie Ihre Ärztin oder Hebamme bei der Visite davon unterrichten.

Tipp

Wenn der Wochenfluss trotz der beschriebenen Maßnahmen immer noch nicht fließen sollte, versuchen Sie ein Senfmehlfußbad.

Besorgen Sie sich 100 Gramm gelbes Senfmehl in der Apotheke. Verrühren Sie circa 30 Gramm mit 10 Liter warmem Wasser (37°C) und baden Sie 10 Minuten lang Ihre Füße. Das Wasser sollte wenigstens 1 Handbreit über Ihre Fußknöchel reichen. Ein leichtes Brennen der Haut ist erwünscht. Spülen Sie anschließend die Beine gut ab und ölen Sie sich mit pflanzlichem Hautöl leicht ein. Wenden Sie dieses Fußbad maximal 2-mal am Tag an.

Homöopathie

Probieren Sie unbedingt folgende homöopathischen Arzneien in der Dosierung D12, mehrmals täglich 4 Globuli. Die richtige Arznei hilft Ihnen prompt und der Wochenfluss kommt wieder ins Fließen.

Arnica montana (Bergwohlverleih): Sie haben zu lange blutigen Wochenfluss? Gerade nach einer operativen Geburtsbeendigung wie nach Saugglocke oder nicht geplantem Kaiserschnitt an die Wunderglobuli aus der Gattung des Bergwohlverleih denken. Typisch ist ein deutliches Wundheitsgefühl der

Gebärmutter oder der gesamten Beckenregion.

Bellis perennis (Gänseblümchen):

Die Gänseblümchen-Globuli helfen, wenn der Wochenfluss zu spärlich ist. Oft zeigt sich das durch ausgeprägte Wundschmerzen in der Gebärmutter mit einem Gefühl von Wundheit. *Bellis perennis* kann hier wahre Wunder wirken.

Bryonia alba (weiße Zaurrübe): Spärlicher oder ausbleibender Wochenfluss nach Ärger und Zorn lässt an die weiße Zaurrübe denken. Die Frau ist ärgerlich und gereizt und möchte ihre Ruhe haben. Jede Bewegung ist anstrengend.

Pulsatilla (Küchenschelle): Nur spärlicher, weißlicher Wochenfluss nach zu viel Freude, Gefühlen, Aufgeregtsein? Das klingt nach den Globuli aus der Küchenschelle. Die Pulsatilla-Frau verlangt nach frischer Luft. Ihr ist schnell zu heiß, sie ist oft weinerlich und braucht viel Zuwendung.

Sulfur (Schwefel): Zu wenig Wochenfluss, der beinahe übelriechend ist und wund macht – das ruft nach den Schwefel-Globuli. Typisch ist ein Hitzegefühl im ganzen Körper, Hitzewallungen, ein Gefühl von Brennen und Jucken. Dann unbedingt versuchen!

Nachwehen

Die Geburt ist vorüber und nun sollte auch der Wehenschmerz vorbei sein, denken viele Frauen. Doch da sind noch die Nachwehen. Die meisten Frauen spüren beim ersten Kind keine oder kaum Nachwehen. Bei weiteren Geburten können sie aber zunehmend schmerzhaft sein, da nach jeder Schwangerschaft mehr Muskelkraft benötigt wird, um die Gebärmutter wieder fest zusammenzuziehen. Auch wenn es unangenehm ist – Nachwehen sind hilfreich und erwünscht.

Besonders deutlich sind sie in den ersten 2–3 Tagen beim Stillen zu spüren. Wenn Sie von kräftigen Nachwehen geplagt sind, sollten Sie auf Rückbildungstee und Wochenbettbauchmassage lieber verzichten. Beides fördert Nachwehen, und was die Natur bereits selbst gut regelt, da brauchen Sie nicht nachzuhelfen.

Konventionelle Therapie

Als Schmerzmittel der Wahl leisten Ibuprofen und Paracetamol gute Dienste. Ersteres geht nur in Spuren in die Muttermilch über, Letzteres darf auch Säuglingen verabreicht werden. Nehmen Sie Schmerzmittel trotzdem nur gerade so viel wie nötig und nicht zu großzügig ein. Aber quälen Sie sich auch nicht mit Nachwehen!

Alternative Behandlung

Häufiges Wasserlassen, besonders vor dem Stillen, ist hilfreich. Gut tut auch, auf dem Bauch zu liegen und eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernsäckchen am unteren Bereich des Rückens (nicht auf den Bauch!) zu platzieren, am besten zu Beginn des Stillens.

Auch hilft es sehr, ruhig und gelöst zu atmen und sich zu räkeln, zu dehnen und zu entspannen.

Homöopathie

Gerade bei schmerzhaften Nachwehen ist die Homöopathie ein Muss. Versuchen Sie die Einnahme folgender Mittel in der Dosierung D12, mehrmals täglich 4 Globuli.

Belladonna (Tollkirsche): Die Tollkirsche hilft, wenn die Nachwehen plötzlich kommen und krampfhaft sind und oft von starken, hellroten Blutungen begleitet werden.

Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze): Krampfartige, sich über das Becken bis in die Oberschenkel hinein erstreckende Nachwehen lassen an die Traubensilberkerze denken. Die Frau ist oft sehr gereizt und Stimmungsschwankungen unterworfen.



Engelsing / Heid

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

208 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de