

Annette Kerckhoff, Michael Elies

DIE BABYFIBEL

Naturheilkundliche Selbsthilfe für die Schwangerschaft
und die erste Babyzeit

Unter Mitarbeit des Geburtshauses Essen

KVC | VERLAG

Geleitwort

In meinem wunderbaren Beruf als Frauenärztin war die Geburtshilfe immer das Größte und Erfüllendste, was ich mir als Frau vorstellen konnte. Deshalb habe ich mich auch während all meiner Berufsjahre intensiv für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch eingesetzt.

Frau Dr. Veronica Carstens teilte meine Begeisterung für die Geburtshilfe und die Kinder. Sie unterstützte meine Arbeit mit ihrer Stiftung und wäre sicher überglücklich gewesen, wenn sie selber das Vorwort zu dieser Babyfibel aus ihrem Verlag hätte schreiben können.

Die Naturheilkunde und die Komplementärmedizin bieten einen reichen Schatz an Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten für die sensible Phase der Schwangerschaft und des Wochenbetts. Selbsthilfe mit bewährten Methoden wird jetzt groß geschrieben und hilft Ihnen, liebe Leserinnen, sich auf die verantwortungsvolle Aufgabe der Mutterschaft einzulassen.

Dieser kompakte Ratgeber von Annette Kerckhoff und Michael Elies ist eine praktische Zusammenfassung vieler Tipps und Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt. Von B wie Blutdruck bis Z wie Zahnpflege werden Hilfsmaßnahmen für alle typischen Schwangerschaftsbeschwerden erläutert.

Neben Homöopathie und Schüssler Salzen werden Sie auch mit einigen Teerezepten, pflanzlichen Ölen und den so einfachen wie effektiven Wickeln vertraut gemacht. Außerdem erfahren Sie, was es im Zusammenhang mit Diabetes zu beachten gilt oder was Sie bei einer Blasenentzündung machen müssen.

Das Buch hört nicht mit der Schwangerschaft auf, sondern erklärt Ihnen auch, wie Sie sich zur Vorbereitung auf die Geburt helfen können und auf was Sie im Wochenbett und beim Stillen achten müssen.

Dabei wird deutlich gemacht, wann die Hebamme oder der Frauen-/Kinderarzt aktiv werden müssen.

Dieser Ratgeber wäre nicht ganzheitlich, wenn nicht auch auf das Wohl des Babys eingegangen würde. Wichtige Fragen der ersten Lebenswochen, wie etwa die Ernährung, die Körperpflege, der Schlafablauf und das umstrittene „Verwöhnen“ werden besprochen. Viele Beschwerden, unter denen Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten leiden kann, werden erklärt und die richtigen Heilmittel an die Hand gegeben.

Dieses Buch füllt eine Lücke in der Ratgeber-Reihe des KVC Verlags. Ihm ist eine große Verbreitung zu wünschen, da Schwangere und Mütter von der Flut widersprüchlicher Informationen im Internet verunsichert werden. Hier finden Sie wirklich bewährten Rat!

Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Inhalt

Zum Einstieg	1
Selbsthilfe in der Schwangerschaft	1
Hebammenhilfe in der Schwangerschaft	3
Die Grenzen der Selbsthilfe – „Integrativer Ansatz“ auch bei den „Profis“	5
Unsere Tipps für Sie	6
Allgemeinmaßnahmen	6
Ernährung	7
Vorschlag für eine gesunde Einkaufsliste	9
Diabetes und Schwangerschaftsdiabetes	10
Bewegung	11
Entspannung	11
Pflanzenheilkunde	14
Wasser, Wärme, Licht	16
Homöopathie	16
Aromatherapie	16
Hausmittel	17
I. Schwangerschaftsbeschwerden von A bis Z	19
Blutdruck, zu niedrig	19
Blutdruck, zu hoch	20
Darmträgheit	21
Einschlaf- und Durchschlafstörungen	23
Eisenmangel	24
Haarausfall	25
Harnwegsentzündung	27

Harninkontinenz	29
Hämorrhoiden	29
Krampfadern	31
Kreuzschmerzen und Ischiasbeschwerden	33
Müdigkeit und Erschöpfung	36
Schwangerschaftsstreifen	37
Sodbrennen	38
Übelkeit und Erbrechen	39
Wadenkrämpfe	43
Zahnpflege	45

II. Geburtsvorbereitung, Geburg, Stillen und Wochenbett **47**

Hebammenhilfe	47
Geburtsvorbereitung	49
Dammvorbereitung äußerlich	49
Stärkung der Gebärmutter	50
Vorbereitung auf das Stillen	50
Kurz vor der Geburt	51
Während der Geburt	51
Nach einem Kaiserschnitt	52
Stillen	53
Erstes Anlegen	55
Stillen nach Bedarf	55
Stillpositionen	55
Vermeidung wunder Brustwarzen	56
Wunde Brustwarzen und Brustentzündung	58
Wunde Brustwarzen, Risse, Schrunden	58
Vorbeugung von Brustentzündung	59
Schmerzende Brust	60
Milchbildung	61

Förderung der Milchbildung	61
Zu viel Milch	64
Schmerzende Brüste bei Milcheinschuss	65
Behandlung einer Dammnah	65
Babyblues	66
III. Rund um das Wohl Ihres Babys	69
Die ersten Lebensminuten	69
Das Abtrennen der Nabelschnur	69
Der erste Atemzug	69
Der Apgarwert	71
Das erste Saugen	72
Die Käseschmiere	72
Besonders wichtig: Körperwärme!	72
Reif für die Fahrt nach Hause?	73
Ausstattung	75
Babybekleidung	75
Kinderzimmer	76
Bett	76
Wickelplatz und Pflegeartikel	77
Kindersitz	78
Tragetuch und Tragehilfen	78
Platz zum Schauen	79
Körperliche Besonderheiten	79
Gewicht	79
Ausscheidungen	80
Nahrungsaufnahme	81
Anbieten von Tee	81
Zufüttern	83
Achtung Honig!	84

Das Bäuerchen	85
Körperpflege	86
Baden	86
Die tägliche Reinigung	86
Nagelpflege	87
Ohrpflege	87
Nabelpflege	87
Hautfalten aller Art	87
Babymassage	88
Öle für die Pflege	88
Verwöhnen	90
Rund um den Schlaf	91
Der normale Schlafablauf	91
Was tun, wenn das Baby nicht wieder einschlafen kann?	93
Profi-Prophylaxe	94
Augenprophylaxe	94
Ultraschalluntersuchung der Hüfte	94
Neugeborenen-Screening	95
Neugeborenen-Hörscreening	95
Kinderarzt	96
Die Wahl des Kinderarztes	96
Fragen an den Kinderarzt	97
Impfen	98
Kranke Kinder, Kinder mit Behinderungen	99
Beispiel Down-Syndrom	101
Die Angst vor dem Plötzlichen Säuglingstod	101

IV. Beschwerden Ihres Babys von Kopf bis Fuß	105
Die Neugeborenen-Gelbsucht	105
„Schmieraugen“	108
Verstopfte Nase	109
Pickelchen und Storchbiss	110
Neugeborenenakne	110
Milien	110
„Storchbiss“	110
Milchschorf	111
Blähungen	112
Wärme entspannt	112
Entspannungsbad	113
Massage	113
Bauchmassage mit Öl und Heilwolle	113
Bauchwehtee	115
Fliegergriff	116
Fußreflexzonenmassage	117
Ernährung der Mutter während der Stillzeit	118
Flaschenkinder	119
Ruhe bewahren	119
Weitere hilfreiche Mittel	119
Wunder Popo	120
Die besten Tipps zur Vorbeugung	120
Wenn der Popo doch wund geworden ist	121
Schreispredigtstunde	123
Warum Babys schreien	123
Möglichkeiten, das Baby zu beruhigen	124
Wann muss ich mit meinem Baby ins Krankenhaus oder den Notarzt rufen?	125
Zum guten Schluss	127

Danksagung	128
Anhang	129
Hilfreiche Internetseiten	129
Lesenswerte Bücher	131
Weitere wichtige Quellen	131
Nährstofftabellen	132
Die Autoren	137



Selbsthilfe in der Schwangerschaft

Alle werdenden Mütter wünschen sich eine problemlose, beschwerdefreie Schwangerschaft – ausgefüllt mit Vorfreude auf das Kind und allerlei Vorbereitungen. Seien Sie, wenn doch einmal Beschwerden auftreten, nicht allzu besorgt – gerade wenn es Ihre erste Schwangerschaft ist.

Kleinere Beeinträchtigungen sind nicht selten, sie verschwinden aber in der Regel nach kurzer Zeit wieder. Ohnehin ist eine Schwangerschaft ja ein Zustand, in dem man immer wieder darüber staunt, was so alles mit einem geschieht. Ob das die plötzlich wachsenden Brüste sind, der Heißhunger auf Dinge, die einem zuvor überhaupt nicht schmeckten, ob es die Müdigkeit ist oder ein bislang nicht gekannter Putzfimmel. Plötzlich meldet sich in einem ein kleiner, neuer Mensch, boxt und tritt, wie es ihm passt. Alles ist neu, vieles ist ungewohnt. Seien Sie beruhigt und sehen Sie die Schwangerschaft als Training – ist Ihr Kind erst einmal da, müssen Sie ohnehin lernen, sich ständig auf neue Situationen einzustellen!

Es gibt einige typische Schwangerschaftsbeschwerden. Die gute Nachricht: Sie können – in einem angemessenen Rahmen und in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der Hebamme – selbst aktiv werden und etwas dagegen tun. Sie können auch selber dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu Beschwerden kommt, oder dass sie nicht so ausgeprägt sind. Genau darum geht es in diesem Ratgeber – um die Möglichkeiten der naturheilkundlichen Selbsthilfe. Oft handelt es sich dabei um ganz einfache Maßnahmen!

Sie werden bei den einzelnen Themen oder Beschwerden Vorschläge zu folgenden Selbsthilfemaßnahmen finden:

- Allgemeinmaßnahmen
- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Pflanzenheilkunde
- Wasser, Wärme, Licht
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Hausmittel

Es gibt nicht bei allen Beschwerden aus jedem dieser Bereiche Anwendungstipps. Wir haben das zusammengetragen, was uns am wirkungsvollsten erscheint und gleichzeitig handhabbar und unbedenklich ist.

Die Erfahrung zeigt: Jede Frau ist anders. Und so fühlt sich auch jede Frau von anderen Maßnahmen angesprochen. Suchen Sie sich daher aus der Vielzahl der Vorschläge ein Mittel oder einen Weg aus, die Ihnen am ehesten entsprechen. Machen Sie keine Radikalkuren, zwingen Sie sich nicht zu Maßnahmen, die Ihnen eigentlich widerstreben. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Es soll Ihnen gut gehen. Bedenken Sie, dass die Schwangerschaft eine besonders sensible Phase ist, in der eine Frau empfindlicher sein kann als in anderen Zeiten oder auch stärker reagiert, andere Bedürfnisse hat als vor der Schwangerschaft. Deshalb ist gerade in dieser Zeit besondere Aufmerksamkeit erforderlich.

Wir möchten Sie ausdrücklich bitten, die in diesem Ratgeber vorgeschlagenen und von Ihnen gewählten Maßnahmen immer mit Ihrer behandelnden

den Frauenärztin/Ihrem behandelnden Frauenarzt oder Ihrer Hebamme zu besprechen, damit die „Fachleute vor Ort“, die Sie und Ihr Kind persönlich kennen, beurteilen können, ob eine Anwendung in Ihrem speziellen Fall sinnvoll ist oder ob eventuell etwas dagegen spricht.

Hebammenhilfe in der Schwangerschaft

Schon in der Schwangerschaft kann die Hebamme viele Aufgaben übernehmen, z.B. auch – was viele Frauen nicht wissen –, die Vorsorgeuntersuchungen. Die Hebamme kann mit Ihnen über mögliche Geburtsmethoden (Klinik, Hausgeburt, Geburtshaus, Geburtspositionen, Wassergeburt etc.) sprechen und Ihnen so bei anfallenden Entscheidungen helfen.

Die Hebamme informiert Sie über zusätzliche Angebote, die ggf. auch von den Krankenkassen übernommen werden. Es ist in jedem Fall sinnvoll, sich dafür an die eigene Krankenkasse zu wenden. Manche Kassen übernehmen Raucherentwöhnung, Gruppenkurse in Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Wassergymnastik, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und bieten eine Beratungshotline rund um die Uhr für Schwangere und frischgebackene Eltern an.

Die Hebammenadressen gibt es beim Gesundheitsamt, beim Gynäkologen, in dem Krankenhaus, in dem Sie entbinden wollen, aber auch über das Internet (s. auch Adressen im Anhang).

Damit Hebammen Ihnen auch im Vorfeld mit Rat und Tat zur Seite stehen können (das gehört zu den Hebammenleistungen), ist es sinnvoll, sich nicht erst kurz vor der Geburt um eine Hebamme zu kümmern.

Auf den Seiten des Netzwerkes Frauengesundheit finden Sie wichtige Informationen zur Ernährung während der Schwangerschaft. Hier finden Sie auch wertvolle Hinweise zu Nahrungsergänzungsmitteln: www.netzwerk-frauengesundheit.com/richtige-ernaehrung-und-vitalstoffe-fuer-ein-gesundes-baby.

Vorschlag für eine gesunde Einkaufsliste

Zum Frühstück:

Vollkornbrot
Haferflocken
Getreide für Frühstücksbreie
Obst, Orangensaft (kein Nektar), Sanddornsaft
Joghurt und Sauermilchprodukte
Nuss- und Mandelmus
Honig
Sonnenblumenkerne
Leinsamen oder Leinöl

Zwischenmahlzeiten:

Obst
Joghurt und Sauermilchprodukte
Obst und Gemüse (z. B. Spinat, Kohlsorten)
Vollkornbrot
pflanzliche Aufstriche, Käse
Gemüsesäfte
Trockenaprikosen

Hauptgerichte:

Vollkornnudeln
Vollreis und Getreide

Kartoffeln
Gemüse und Salat
Eier

Bei Gelüsten auf Salziges:

Brühen, auch salzige Suppen wie eine Misosuppe

Bei Gelüsten auf Süßes:

Bitterschokolade

Bei Gelüsten auf Saures:

Saure Gurken
eingelegte Rote Bete
eingelegte Zwiebeln
Apfelessig in Wasser, evtl. mit etwas Honig
Sauerkraut (sehr gesund!)

Zur Nahrungsergänzung:

Hefetabletten

Diabetes und Schwangerschaftsdiabetes

Zuckerkrankte Frauen haben ein erhöhtes Risiko, ein übergewichtiges Kind zu bekommen, das auch als Erwachsener noch an Übergewicht und den damit verbundenen Problemen leidet. Es ist daher sehr wichtig, dass Frauen mit Diabetes in der Schwangerschaft einen gut eingestellten Insulinspiegel haben.

Es kann in der Schwangerschaft auch vorübergehend eine Zuckerkrankheit entstehen, ein so genannter Gestationsdiabetes. Häufig wird es nicht einmal bemerkt. Für das ungeborene Kind entstehen dann die gleichen Probleme wie bei einer zuckerkranken Mutter: Das

ungeborene Baby nimmt durch den hohen Blutzuckerspiegel viel zu viel Zucker auf und produziert große Mengen an Insulin, um den Zucker wieder abzubauen. Dadurch werden wichtige Entwicklungen gestört, und Sättigungssignale werden nicht mehr erkannt.

Wir raten daher übergewichtigen Frauen, vor der Schwangerschaft ein Normalgewicht anzustreben. Dies gelingt am besten mit einer Ernährungsumstellung auf vorwiegend pflanzliche Kost und den kompletten Verzicht auf Süßigkeiten und Limonaden. Weitere Informationen zum Thema können Sie hier nachlesen: www.netzwerk-frauengesundheit.com/baby-im-bauch-vorgeburtliche-pragung.

Bewegung

Bewegung ist eine der wichtigen Säulen der Gesundheit – und wird Ihnen auch in der Schwangerschaft gut tun. Sicher, man muss sich aufraffen. Wenn Sie das aber erst einmal geschafft haben, dann werden Sie hinterher merken, wie viel wohler Sie sich fühlen.

Unsere Empfehlung ist: Schließen Sie sich am besten einer Gruppe an, dann ist es einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ein weiterer Pluspunkt: Wenn Sie z. B. Gymnastik, Schwimmen oder Yoga mit anderen Schwangeren praktizieren, lernen Sie Frauen kennen, die in einer ähnlichen Situation sind. Vielleicht finden Sie die eine oder andere unter ihnen sympathisch, so dass Sie sich auch später einmal mit den Kindern verabreden können. Genau das ist nämlich, gerade wenn man vorher noch keine Erfahrungen mit Babys hatte, Gold wert.

Entspannung

Gerade während der Schwangerschaft wollen Frauen, um ihr Kind nicht zu belasten und sofern sie nicht dringend notwendig sind, auf Medikamente verzichten.