

Die junge Reihe

Annette Kerckhoff
Michael Elies

DIE BABYFIBEL

Naturheilkundliche Selbsthilfe für
die Schwangerschaft und die erste
Babyzeit



KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Elies, Michael

Die Babyfibel – Naturheilkundliche Selbsthilfe für die Schwangerschaft und die erste Babyzeit

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-52-8

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2016

© Fotos: Annika Pohl (Cover, S. 0), Monkey Business Images - Fotolia.com (S. 4, 8, 26), yuliang11.com - Fotolia.com (S. 12), Iakov Filimonov - Fotolia.com (S. 18), tunedin - Fotolia.com (S. 34), bst2012 - Fotolia.com (S. 40), Photographee.eu - Fotolia.com (S. 46), Oksana Kuzmina - Fotolia.com (S. 54), juan_aunion - Fotolia.com (S. 62), RioPatuca Images - Fotolia.com (S. 68), Bogy - Fotolia.com (S. 74), marchibas - Fotolia.com (S. 82), VASILYEV ALEXANDR - Fotolia.com (S. 92), Masson - Fotolia.com (S. 104), ulza - Fotolia.com (S. 114)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

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 Dammsnaht	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

Blähungen

Viele Babys leiden unter schmerzhaften Krämpfen. Warum das so ist, bleibt allerdings häufig offen: Liegt es am unreifen Darm, an dem zu Blähungen führenden Essen, das die stillende Mutter zu sich genommen hat, gibt es noch eine andere Ursache, oder sind vielleicht doch gar nicht die Blähungen am Weinen schuld? Häufig weiß man das nicht so genau.

Meist stellen sich Blähungen zwei bis drei Wochen nach der Geburt ein. Wie Wehen kommen und gehen sie wellenartig. Dabei zieht das Baby die Beine ruckartig an und streckt sie wieder weg. Häufig pupsen die Kinder. Der Bauch ist meist aufgebläht. In solch einer Situation, wenn das Kind mit bis zu stundenlangen Schreien die ganze Familie auf Trab hält, möchte man nur noch eins: die Lösung! Doch leider gibt es kein Patentrezept, und Ausprobieren ist der beste Weg. Was heute hilft, muss sich morgen nicht mehr als das wirksame Mittel herausstellen.

Im Folgenden teilen wir mit Ihnen einige bewährte Hebammentipps.

Wärme entspannt

Dass Wärme entspannt, bedeutet nicht, die Heizung aufzudrehen. Ideal ist vielmehr ein Heizstrahler über dem Wickeltisch. Hilfreich und viel besser als eine Wärmflasche ist ein kleines (!) Kirschkern- oder Traubenkernsäckchen. Die feuchte Wärme der Kerne durchdringt den Bauch des Babys, und das Säckchen passt sich diesem sehr viel besser an. Das Kirschkernsäckchen, das es in Apotheken zu kaufen gibt, wird im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt (bei max. 600 Watt, zusätzlich ein Glas Wasser in Ofen oder Mikrowelle stellen).

Achtung: Genau die Gebrauchsanweisung lesen, damit das Kissen nicht zu heiß wird. Wieder – wie immer bei heißen Anwendungen oder

Flüssigkeiten – am inneren Handgelenk die Temperatur prüfen. Kirschkernkissen mit den Händen etwas „kneten“, da sich die heißesten Kerne in der Mitte des Kissens befinden.

Entspannungsbad

Nehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Entspannungsbad, um die Blähungen zu erleichtern. Wenn Ihr Baby regelmäßige Blähzeiten hat, so ist eine halbe Stunde früher ein guter Zeitpunkt.

Massage

Nach dem Entspannungsbad, aber auch beim Wickeln entspannen Sie den Bauch Ihres Kindes am besten mit einer Massage. Setzen Sie sich dafür entspannt hin und legen das Baby rücklings auf Ihre geschlossenen Oberschenkel, wobei der Kopf in Richtung Ihrer Knie zeigt. Wenn Sie die Beine des Babys anwinkeln und die Füße an Ihren Bauch stellen, ist die Bauchdecke des Kindes entspannt. In der Apotheke gibt es das Baby-Bäuchleinöl der Firma Weleda, das natürliche ätherische Öle von Majoran, römischer Kamille und Kardamom in Mandelöl enthält. Mit dem Öl massieren Sie den Bauch dann in Uhrzeigerrichtung.

Bauchmassage mit Öl und Heilwolle

Optimal ist es, wenn Sie zusätzlich zum Öl eine Lage Heilwolle zum Wärmen auflegen und diese mit der Unterwäsche fixieren. Heilwolle ist ungesponnene Wolle, die man in speziellen Babyläden und im Versandhandel erhält. Die Anschaffung lohnt sich: Schließlich haben auch größere Kinder Bauchschmerzen und eine kleine Bauchmassage mit etwas Wärme, ob nun für das Baby oder für ältere Kinder (oder die Mama), ist immer wieder eine feine Sache.

Buchtipp:

Im Ratgeber *Wickel, Auflagen und Kompressen* (KVC Verlag 2016) finden Sie für die ganze Familie viele Einsatzmöglichkeiten. Diese einfachen Methoden beruhen unter anderem auf Erfahrungen der Klinik für Naturheilkunde in Essen, wo sie täglich angewendet werden.

Bauchwehtee

Für Ihr Kind gibt es in der Apotheke spezielle Teemischungen (Anwendung nach Packungsbeilage).

Für die Mutter bietet sich ein Tee aus gestoßenen Fenchel-, Anis- und Kümmelsamen an (vorher die Samen zu gleichen Teilen beim Apotheker mischen und anstoßen lassen und den Tee dann gut verschlossen aufbewahren).

Zubereitung und Dosierung (für die Mutter):

1 TL der Teemischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Beim Stillen geben Sie die Wirkstoffe durch die Muttermilch an Ihr Kind weiter. Schluckweise nach Bedarf trinken.

DIE BABYFIBEL

Jede Frau ist anders – und so fühlt sich auch jede Frau von anderen Maßnahmen angesprochen. Daher haben die Autoren in diesem Ratgeber eine Vielzahl von Tipps und Vorschlägen zusammengestellt: von B wie Blutdruck bis Z wie Zahnpflege.

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 den Frauen, sich auf die verantwortungsvolle Aufgabe der Mutterschaft einzulassen.

Die Babyfibel behandelt naturheilkundliche und homöopathische Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Vierteljahr des Babys: Neben Homöopathie und Schüssler Salzen werden Schwangere und Mütter mit Teerezepten, pflanzlichen Ölen und den so einfachen wie effektiven Wickeln vertraut gemacht.

Naturheilkunde und Homöopathie

Erforschen. Erklären. Erleben.



ISBN 978-3-945150-52-8

