

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Schüßler-Salze für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt

Haben Sie Fragen an die Autorin?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum

LESEPROBE

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Schüßler-Salze für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt

Sanfte Unterstützung für Fruchtbarkeit und Empfängnis – Stärkung und Heilung in der
Schwangerschaft – Behutsame Hilfe rund um die Geburt – Nützliche Begleitung
in der Stillzeit

I. Auflage 2011

ISBN 978-3-86374-011-5

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Internetladen: www.mankau-versand.de

Lektorat: Barbara Bucerius, Mankau Verlag GmbH; Dorit Zimmermann, Neuried

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung: Mankau Verlag GmbH

Fotos Titelseite (v.o.l.): Lev Dolgatsjov – Fotolia.com, WavebreakMediaMicro –

Fotolia.com, drubig-photo – Fotolia.com, Joelle M – Fotolia.com,

Deutsche Homöopathie-Union (DHU) – Karlsruhe

Foto Seite 28: Valua Vitaly – Fotolia.com

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und
geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfe-
stellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt,

Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Vorwort	7
I. Einführung.....	9
Die Salze im Überblick.....	9
Die 12 Hauptsalze.....	9
Die 12 Ergänzungssalze.....	12
Schüßler-Salben.....	15
Allgemeine Einnahmeregeln und Anleitungen.....	18
II. Vom Kinderwunsch zur Schwangerschaft.....	23
Tipps für die Frau.....	24
Gesundheitspflege und Vorbeugung.....	24
Hilfe bei Problemen und Beschwerden.....	31
Fertilitätsstörungen	42
Tipps für den Mann	47
Gesundheitspflege und Vorbeugung.....	47
Hilfe bei Beschwerden und Fertilitätsstörungen.....	48
Die psychische Belastung meistern.....	56
III. In der Schwangerschaft.....	59
Gesundheitspflege und Vorbeugung	62
Allgemeine Empfehlungen	62
Ernährung.....	64
Genussmittel	65
Wichtige Vitamine und Mineralstoffe.....	66
Haut- und Gewebepflege	69
Hilfe bei Problemen und Beschwerden	72
Allgemeinbefinden	72
Haut und Bindegewebe.....	75
Muskeln, Nerven und Bänder	79
Verdauung	84
Blutdruck	88
Genitalbereich	90
Infektionen.....	92
Hilfe bei drohender Gefahr	95
Muttermundschwäche (Zervixinsuffizienz)	95

Blutungen.....	97
Vorzeitige Wehen.....	97
Fehlgeburt.....	98
Vorbereitung auf das Baby.....	99
Geburtsvorbereitung.....	99
Stillvorbereitung.....	100

IV. Rund um die Geburt..... 103

Geburtsbeginn.....	104
Frühgeburt und Übertragung.....	107
Geburtserleichterung.....	109
Schmerzbehandlung.....	111
Unterstützung bei Sectio.....	112
Nachgeburt.....	113
Geburtsverletzungen.....	114

V. Im Wochenbett..... 115

Nachwehen und Rückbildung.....	116
Wochenfluss.....	118
Stillen.....	120
Vom Milcheinschuss bis zum Abstillen.....	120
Hilfe bei Problemen und Beschwerden.....	123
Baby-Blues und Wochenbett-Depression.....	128
Erschöpfung.....	130
Haarausfall.....	131
Schweißausbrüche und Hitzewallungen.....	132

VI. Tipps für das Neugeborene..... 133

Sanfte Hilfe für Ihr Baby.....	134
Die wichtigsten Beschwerden von A bis Z.....	136

Zur Autorin.....	155
Weitere Veröffentlichungen der Autorin.....	157
Stichwortregister.....	163

Vorwort

Seit 1997 kommen Frauen alleine oder mit Partner zu mir in die Praxis, um ihren ersehnten Kinderwunsch wahr werden zu lassen.

In all diesen Jahren sind unzählige neue Erdenbürger geboren worden und dankbare Patienten sind mir geblieben. Die Kinder sehe ich – von mir naturheilkundlich betreut – über die Jahre aufwachsen, oft mit einem weiteren Geschwisterkind. Das empfinde ich als ein ganz besonderes Geschenk.

Während dieses Buch entstand, wurden mir zeitgleich zwei Schwangerschaften bekanntgegeben, und beide sind „Zwillingschwangerschaften“. Das hat es noch nie gegeben.

Überglückliche werdende Eltern sind die größte Anerkennung für meine Arbeit und für die wundervolle Kraft der Schüßler-Salze.

Möge Ihnen mein neuer Ratgeber, der aus meinem Herzen für Sie geschrieben wurde, auf dem Weg von Ihrem Kinderwunsch durch die Schwangerschaft bis zu Geburt und Stillzeit ein wertvoller Begleiter werden mit den natürlichen Mineralsalzen nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler.

Gerchsheim, im August 2011



Angelika Gräfin Wolffskeel



I. Einführung

Die Salze im Überblick

Die 12 Hauptsalze

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler hat sich in erster Linie mit den 12 biochemischen Hauptmitteln befasst, den so genannten Schüßler-Salzen. Aus diesen Salzen leiten sich auch die Schüßler-Salben ab (siehe Seite 15 ff.).

Dr. Schüßler entwickelte vier Lehrsätze, die die Theorie der Schüßler-Salze auf den Punkt bringen:

1. Lehrsatz: „Alle Krankheiten entstehen durch einen Mangel an bestimmten lebensnotwendigen Mineralstoffen in der Zelle.“

2. Lehrsatz: „Durch Zuführung der fehlenden Mineralsalze tritt die Heilung ein.“

3. Lehrsatz: „Die Zuführung der Mineralstoffe darf nur in allergeringsten Mengen erfolgen.“

4. Lehrsatz: „Die Zuführung der fehlenden Stoffe muss in solch einer Verdünnung erfolgen, dass der Übertritt des funktionssteigernden Salzes unmittelbar durch die Schleimhäute in Mundhöhle, Schlund und Speiseröhre direkt ins Blut erfolgen kann.“

Nr. 1 Calcium fluoratum (Regelpotenz: D12)

- ▶ Das Salz für Bindegewebe, Gelenke und Haut
- ▶ Mangelzeichen: u.a. rissige Hände, raue oder spröde Nägel, Bänder- und Sehenschwäche, Haarausfall

Das Salz Nr. 1 fördert u.a. den Aufbau von Stütz- und Bindegewebe sowie der Knochen und Zähne beim Kind. Außerdem schützt es die Mutter vor zu viel Substanzverlust.

Nr. 2 Calcium phosphoricum (Regelpotenz: D6)

- ▶ Das Salz für Knochen und Zähne
- ▶ Mangelzeichen: u.a. Störungen der Zahn- und Knochenbildung, schlecht heilende Knochenbrüche, gestörte Muskelfunktion

Das Salz Nr. 2 ist ein wichtiger Bestandteil der Knochensubstanz und unterstützt damit die Nr. 1. Es fördert u.a. die Blutbildung, daher ist es besonders wichtig bei Eisenmangelanämie in der Schwangerschaft. Außerdem hilft es bei Drüsenstörungen sowie bei Schwäche und Unterentwicklung der Unterleibsorgane. Daneben gilt die Nr. 2 als „große Frauenmittel“.

II. Vom Kinderwunsch zur Schwangerschaft

Täglich erreichen mich in meiner Praxis Anrufe mit dem Anliegen, Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch zu ihrem ersehnten Nachwuchs zu verhelfen. Oft haben meine Patienten schon lange Wegstrecken mit großer Frustration hinter sich und sind nur noch genervt vom Procedere der zurückliegenden Zeit. Noch belastender für die Paare ist die Tatsache, dass es dann auch oft heißt, es läge am Sperma (Qualität, zu wenig, zu langsam, nicht zielgerichtet usw.), an der Qualität der weiblichen Eizelle oder an einer Allergie gegen das Sperma des Mannes. Eine schulmedizinische Diagnose begrenzt scheinbar schon von vorneherein die Aussichten auf das ersehnte Wunschkind. Nun beginnt der Kopf zu blockieren.

Mit meiner stetig wachsenden Erfahrung durch und mit den Paaren ergibt sich in der täglichen Arbeit ein ganz anderes Bild, ein anderes Handeln – der individuelle Weg. Dieser beginnt mit einem persönlichen Gespräch, bei dem die möglichen Hinderungsgründe besprochen werden und den Paaren Mut gemacht

wird. Des Weiteren werden sie auf ihrem Weg begleitet, wobei Körper und Seele auf die Schwangerschaft und die Stillzeit vorbereitet werden. Von Anfang an stelle ich klar, dass es ca. ein Jahr dauern kann, bis sich die ersehnte Schwangerschaft auf ganz natürlichem Weg einstellt. Darin sehe ich eine realistische Zielsetzung. Und für mich ist es immer wieder eine wunderbare, tief greifende Erfüllung, wenn dann von einem dieser Elternpaare die Nachricht über die Schwangerschaft kommt. Jetzt ist es an mir, das Paar sehr gut zu begleiten, vor allem der werdenden Mutter die größtmögliche Unterstützung anzubieten, sei es durch den Rat, ein anderes Essverhalten aufzunehmen, Schüßler-Salze für die Schwangerschaft und die Stillzeit sowie evtl. auch begleitende Nahrungsergänzungen anzubieten, Hilfe bei allen Befindlichkeitsstörungen, etwaigen Infekten und Krankheiten zu geben und präsent zu sein bei allem, was das Paar oder die Schwangere belastet, was sie beunruhigt oder auch erfreut.

Tipps für die Frau

Gesundheitspflege und Vorbeugung

Frauen, die sich nichts sehnlicher wünschen, als schwanger zu werden, sind durchaus bereit, zu erkennen, dass es wichtig ist, das „Nest“ vorzubereiten. Wenn sich der „Nestbautrieb“ nun auch im Außen zeigt – es wird renoviert, die Gartenmöbel werden „aufgehübscht“ usw. –, dann dauert es oft nicht mehr lang und die Schwangerschaft wird mitgeteilt.

Doch zunächst sollte das weibliche Prinzip (Venus) gestärkt werden. Die venusischen Anteile in den weiblichen Fortpflanzungsorganen sind die vor allem als typisch weiblich bezeichneten Eigenschaften wie Aufnahmefähigkeit, Umhüllen und Hingabe. Zudem werden die Regenerationsphasen aller Organsysteme vom Venusprinzip regiert.

Je bewusster der Kinderwunsch ist, desto größer wird das Bestreben sein, diesem Wunschkind möglichst viel Gutes mitzugeben. Das beste Startkapital für das zukünftige Kind ist Gesundheit. Die künftigen Eltern werden daher bemüht sein, zum Zeitpunkt der Zeugung gesund und fit zu sein.

Wichtig: Sie sollten unbedingt darauf achten, schon vor der Zeugung in ausreichender Menge Folsäure (siehe Seite 66) zu sich zu nehmen. Denn sobald die Befruchtung stattfindet, beginnt die Zellteilung. Folsäure ist unverzichtbar, um die Bildung eines Neuralrohrdefekts zu verhindern. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 0,4 mg.

Der natürliche 28-Tage-Monatszyklus

Mit der ersten Monatsblutung beginnt bei der jungen Frau im Normalfall ein 28-Tage-Mondrhythmus (Ebbe und Flut), der auf der Erde das Leben und die Flüssigkeitsprozesse ordnet. Während ihrer gebärfähigen Lebensphase unterliegt die Frau einer Funktionsordnung, die ihr Lebensgefühl und ihre seelische Stimmung beeinflusst.

- ▶ In der ersten Hälfte des Zyklus wird die Schleimhaut aufgebaut. Die Frau fühlt sich seelisch stark und kann auf die Welt zugehen.
- ▶ Der Eisprung ist körperlich die Empfangsbereitschaft, seelisch öffnet er die Hingabe an ein „Seelchen“, das zu ihr kommen möchte (manche Frauen erleben das ganz deutlich).
- ▶ In der zweiten Zyklushälfte bereitet sich die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor.
- ▶ Tritt keine Schwangerschaft ein, wird dem Reifeprozess im Endometrium ein Ende gesetzt und die Menstruation eingeleitet.

Der individuelle Monatszyklus entspricht nicht immer dem Mondenzyklus. Viele Frauen leiden vor der Menstruation am Prämenstruellen Syndrom (PMS), das sich durch Symptome wie Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, körperliches Aufgedunsensein und eine Gewichtszunahme bis zu zwei Kilo äußern kann.

Geschlechtsorgane der Frau

Alle Geschlechtsorgane einer Frau sind für die Fortpflanzung von Bedeutung. Hierzu zählen nicht nur die Organe, die am Geschlechtsverkehr beteiligt sind, sondern auch Organe, die Keimzellen bilden und weiterleiten, sowie natürlich die Gebärmutter, in der das Ungeborene neun Monate heranwächst und aus der es nach der Reifezeit geboren wird.

Während des Zyklus sind die weiblichen Geschlechtsorgane natürlichen und regelmäßigen hormonellen Veränderungen unterworfen. Schwangerschaft und Geburt stellen eine große Herausforderung an diese sensiblen Mechanismen im Körper einer Frau dar.

Äußere weibliche

Geschlechtsorgane:

- ▶ Schamhügel (Mons pubis)
- ▶ Große und kleine Schamlippen (Labia majora und Labia minora)
- ▶ Scheidenvorhof und Scheideneingang
- ▶ Klitoris
- ▶ Hymen

Innere weibliche

Geschlechtsorgane:

- ▶ Scheide (Vagina)
- ▶ Gebärmutter (Uterus)
- ▶ Eileiter (Tuben)
- ▶ Eierstöcke (Ovarien)

Scheide (Vagina)

- ▶ Schutzorgan für höher gelegene Organe
 - ▶ Begattungsorgan
 - ▶ Geburtskanal
- Innerhalb der Scheide finden wir ein

saures Milieu, das dazu beiträgt, Krankheitserreger davon abzuhalten, in weiter oben gelegene Organe vorzudringen. Da die Scheide aus flexiblem Gewebe besteht, kann diese sich während der Geburt an die Größe des kindlichen Kopfes anpassen.

Gebärmutter (Uterus)

Sie liegt im kleinen Becken zwischen Harnblase und Mastdarm. Ihre Form entspricht einer Birne und hat die Größe von etwa 7 bis 9 cm und ein Gewicht von ca. 80 bis 120 g. Während der Schwangerschaft kann sich das Gewicht der Gebärmutter verzehnfachen. Die Gebärmutter wächst auf ein Vielfaches ihrer ursprünglichen Größe an, um sich dem Bewegungsdrang und der Größe des Kindes anzupassen. Anatomisch befindet sich im unteren Drittel der Gebärmutter der Gebärmutterhals, der sich zur Vagina hin öffnet. Der Gebärmutterkörper wird von den oberen zwei Dritteln gebildet. Von hier gehen die beiden Eileiter nach links und rechts ab.

Die drei Schichten der

Gebärmutter:

- ▶ Außen: nahezu komplett mit Bauchfell überzogen
- ▶ Mittlere Schicht: dick, bestehend aus kräftigen Muskeln
- ▶ Innen: Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), die sich bei jedem Zyklus neu auf die Einnistung (Nidation) der befruchteten Eizelle vorbereitet. Findet keine Befruchtung statt, wird die Schleimschicht mit dem Menstru-

ationsblut ausgeschieden. Kommt es zur Befruchtung und zur Einnistung des befruchteten Eis, dann ist ein Teil der Gebärmutterschleimhaut an der Bildung der Plazenta beteiligt.

Zervixschleim

Dieser verschließt die Gebärmutterhöhle. Aufgrund hormoneller Veränderungen wandelt sich im Laufe des Zyklus die Konsistenz des Schleims. Kurz vor dem Eisprung ist er dünnflüssig, klar und lässt sich in Fäden ziehen. Jetzt ist der richtige Augenblick gekommen, in dem die männlichen Spermien durch den Schleim wandern können und zur Gebärmutter gelangen, um eine reife Eizelle zu befruchten.

Eileiter (Tuben)

Jede gesunde Frau besitzt zwei Eileiter, die vom oberen Ende der Gebärmutter ausgehend in beide Körperhälften abgehen. Diese sind schlauchförmig und ca. 10 bis 14 cm lang. Hier findet die Befruchtung statt. Die Eileiter enden im

Eierstock. Sie dienen dem Transport der Eizellen nach dem Eisprung. Nun bewegen sich die Eizellen durch den Eileiter bis zur Gebärmutter.

Eierstöcke (Ovarien)

Am äußeren Ende der Eileiter befindet sich je ein pflaumengroßer Eierstock. Die Eizellen sind bereits von Geburt an vorhanden. Sie werden nicht neu gebildet, sondern verweilen bis zum Eisprung dort. Pro Zyklus reift eine befruchtungsfähige Eizelle heran. Die Eierstöcke zählen zum Endokrinum (Hormonsystem). Hier werden Sexualhormone gebildet, die der Körper einer Frau benötigt, um sich auf die Schwangerschaft vorzubereiten.

Meine Patientinnen sind meist etwas älter, viele über 35. In diesem Alter findet nicht mehr in jedem Zyklus ein Eisprung statt, wodurch sich die Chance auf eine Befruchtung verringert. Laut medizinischer Studien sind jenseits der 35 nur etwa sieben regelrechte Eisprünge im Jahr zu verzeichnen.

Zur Stabilisierung und Stärkung

Großes grundsätzliches Frauenmittel

► Nr. 2 Calcium phos. D6: bevorzugt morgens als „Heiße Zwei“ mit 5 bis 10 Tabl. über mehrere Monate einnehmen

Calcium phos. kommt in allen Zellen, insbesondere aber in den Zellkernen, Blutzellen, Ei- und Samenzellen, in den Drüsen (z.B. Schilddrüse, Leber) und in den Schleimhäuten vor. Es stabilisiert die Zellhüllen, was ja gerade in der Schwan-

gerschaft und in deren Vorbereitung von besonders großer Bedeutung ist. Es ist ein Kräftigungs- und Aufbaumittel und dämpft übersteigerte abbauende Stoffwechselprozesse. Knochen und Zähne besitzen sehr viel phosphorsauren Kalk.

Den Körper stärken

► Morgens Nr. 2 Calcium phos. D6

► Vormittags Nr. 3 Ferrum phos. D12

► Mittags Nr. 5 Kalium phos. D6

► Abends Nr. 11 Silicea D12

Jeweils als „Heiße X“ mit 3 Tabl., schluckweise kauend trinken.

Kräftemangel

- ▶ Nr. 5 Kalium phos. D6: vormittags und mittags je 3 Tabl. lutschen
- ▶ Nr. 7 Magnesium phos. D6: abends als „Heiße Sieben“ mit 10 Tabl. kauend trinken
- ▶ Nr. 8 Natrium chlor. D6: bis 16.00 Uhr bis zu viermal 1 bis 2 Tabl. lutschen

Tipps: Ernährung beachten, Ruhephasen gönnen, Meridianbürstmassage¹, Leberwickel mit Salbe Nr. 10, Nierenpflege mit Kupfer Salbe rot[®] (Wala), ansteigende Fußbäder mit 3 bis 5 Schüßler-Salz-Tabl. Nr. 3 D12, Lebensfreude und positive Gedanken.

Übersäuerung durch zu viel Harnsäure

Woran merkt ein Laie, dass er übersäuert ist?

Nieren, Darm und Lunge haben die Aufgaben, alle Säuren so weit wie möglich aus dem Stoffwechsel zu entfernen. Diese entstehen meist durch zu viel Genuss an tierischem Eiweiß, Kaffee, schwarzem Tee, Süßigkeiten, Gebäck und Brotwaren sowie an Genussgiften usw. Werden die Organe überfordert, versucht der Körper, die anfallenden Säuren und Gifte über die Haut und über die Schleimhäute auszuscheiden bzw. diese auch im Gewebe zwischenzulagern. Es kommt zu Struktur-schäden durch Verätzung und Vergiftung im Gewebe und im ganzen Körper. Dies kann zu Unfruchtbarkeit führen.

Leberwickel

Der Leberwickel wird normalerweise ein- bis zweimal wöchentlich durchgeführt, meist mit der Schüßler-Salbe Nr. 10 oder Nr. 6. Nachmittags gegen 14 Uhr ist der sinnvollste Zeitpunkt. Reiben Sie den Oberbauch, vor allem den rechten Rippenbogen (Sitz der Leber), mit der Salbe ein. Legen Sie ein feuchtheißes Tuch – am besten Gästehandtuch – so heiß wie möglich auf den Leberbereich. Anschließend wickeln Sie ein großes Frotteehandtuch um den gesamten Leib und legen eine heiße Wärmflasche auf den Leberbereich. Der Wickel bleibt 20 bis 60 Minuten auf dem Bauch. Bitte einschleichend beginnen! Anschließend nehmen Sie das feuchte Handtuch weg, legen ein trockenes Tuch um und die Wärmflasche wieder auf. Ruhen Sie noch eine Stunde im Bett nach. An diesem Tag keine weitere Salbe aufbringen.

Mögliche Symptome einer Übersäuerung sind:

Sodbrennen (Reflux), saurer Stuhl, saurer Schweiß, Schwitzen, Hitzewallungen, Fuß- und Achselschweiß, Neurodermitis, allergische Reaktionen, fettige Haut und Haare, Pickel und Akne, Ekzeme, Furunkel, Abszesse, Schuppen, Schuppenflechte, Hornhaut, Warzen, Hämorrhoiden, ein offenes Bein, Muskelschmerzen, Darm-entzündungen usw.

Übersäuerte Menschen reagieren auch leicht sauer.

Durch einfache Messungen mit einem Teststreifen für pH-Werte (erhältlich in

¹ Bei Interesse finden Sie eine ausführliche Anleitung in meinem Buch „Die 12 Salze des Lebens“ (siehe Anhang).

III. In der Schwangerschaft

Kommen Frauen mit dem Wunsch zu mir, ihre Schwangerschaft bestmöglich zu begleiten, dann ist das für mich eine ganz besonders große Freude. Zeigt es mir doch, dass hier eigenverantwortliche Frauen in die Praxis kommen, die bereit sind, sich voll und ganz auf die Schwangerschaft einzulassen.

Erstgebärende sind häufig unsicher und fühlen sich den physischen und psychischen Anforderungen erst einmal nicht gewachsen. Hier ist eine Begleitung seitens erfahrener Mütter, Schwiegermütter und Großmütter sehr wertvoll. Diese können aus ihrem reichen Erfahrungsschatz berichten und damit eine größtmögliche Stütze für die werdende Mutter sein. Sie spürt, dass sie nicht allein ist und dass es ähnliche oder sogar deckungsgleiche Erfahrungen unter Frauen verschiedener Generationen gibt. Meine Kompetenz stützt diese Erfahrungen in den meisten Fällen und ich kann in der einen oder anderen Situation zur Klärung bei-

tragen, Fachwissen vermitteln und durch die Schwangerschaftsbegleitung präsent sein.

Pränatale Diagnostik

Beraten Sie sich bitte ausreichend und bleiben Sie ganz bei sich, wenn es um die Fragestellung genetischer Untersuchungen geht. Das Für und Wider ist abzuwägen. Hier sind viele Paare in einer Zwickmühle und wissen oft nicht ein noch aus. Vor allem ist der Konflikt groß, wenn sich die Partner in ihrer Sicht- und Vorgehensweise uneins sind. Wie gehen wir mit einem Befund um? Wie verarbeiten wir einen möglichen positiven Befund? Haben wir im Falle eines Falles Kraft, Ausdauer und das nötige Durchhaltevermögen? Fragen über Fragen. Hier bin auch ich sehr oft in die Entscheidungsfindung eingebunden; es ist eine der schwierigsten Fragestellungen überhaupt während der Begleitung Schwangerer.

Errechnung des voraussichtlichen Geburtstermins

Der voraussichtliche Entbindungstermin lässt sich anhand der so genannten „Naegele-Regel“ errechnen:

Termin = Datum des 1. Tages der letzten Periode + 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr + x
(x ist dabei die Abweichung der individuellen Zykluslänge von einem 28-Tage-Zyklus.)

Die meisten Kinder werden in den zehn Tagen vor oder nach dem errechneten Termin geboren.

Erstes Trimenon:**1. bis 12. Schwangerschaftswoche****Entwicklung des Kindes**

Etwa **zwei Stunden** nach dem Geschlechtsverkehr haben die Spermien das reife Ei erreicht. **Ein Tag** später beginnt bereits die Zellteilung. Die befruchtete Eizelle erreicht nach drei bis vier Tagen über den Eileiter die Gebärmutter Schleimhaut und nistet sich dort ein. Embryo, Dottersack und Fruchtwasserhöhle sind vollkommen bedeckt. Ein Fibrinpfropfen verschließt die Öffnung zur Gebärmutter. Durch den sich jetzt bildenden Mutterkuchen kann der Embryo Sauerstoff und Nahrung aufnehmen.

Durch das Wachstum des Kopfes und der Gliedmaßen verändert sich das Aussehen des Embryos. Schon in der **fünften Schwangerschaftswoche** sind ein Kopf- und Schwanzteil zu erkennen.

Das vorher freiliegende Rückenmark verschließt sich und die ersten Blutzellen und -adern bilden sich. Das Herz ist rohrförmig angelegt und beginnt zu schlagen. Paddelförmige Knospen stellen die Anlagen zu Armen und Beinen dar.

In der **sechsten Schwangerschaftswoche** entwickeln sich Augen, Mund, Unterkiefer, Stimmbänder und sämtliche Organe. Das Darmsystem sowie Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse entstehen.

Ab der **siebten Woche** werden die großen Gelenke wie Schultern, Ellenbogen, Hüfte und Knie deutlich sichtbar.

In der **neunten Woche** beträgt die Sitzgröße vom Steißbein bis zum Kopf 17 bis 22 mm. Man kann bereits die Geschlechtsorgane erkennen.

In der **elften Schwangerschaftswoche** sind alle wichtigen Organe entwickelt und wachsen heran. Mit dem Ultraschall ist das Geschlecht des Kindes erkennbar.

Am **Ende des ersten Trimenons** kann das Kind saugen und Fruchtwasser schlucken. Die Insulinproduktion der kindlichen Bauchspeicheldrüse beginnt.

Hauptprobleme im ersten Trimenon

- Morgenübelkeit
- Schwangerschaftserbrechen
- Extrauterin gravidität (Eizelle nistet sich außerhalb der Gebärmutter im Gewebe ein)
- Dunkle Hautpigmentierungen z.B. im Gesicht
- Schwangerschaftsstreifen im Bereich der Brust

Zweites Trimenon:**13. bis 26. Schwangerschaftswoche****Entwicklung des Kindes**

In der **13. Schwangerschaftswoche** fängt der Fötus an, Daumen zu lutschen, er kann seinen Mund öffnen und schließen. Die äußeren Geschlechtsorgane sind voll entwickelt und eindeutig zu bestimmen.

In der **14. Woche** entwickeln sich Gesicht, Augen, Wangen, Nase, Ohren. Die ersten Haare wachsen. Die Nieren beginnen, Urin zu produzieren, die Eierstöcke der weiblichen Föten sind im Beckenbereich.

In der **15. Woche** können Arme bewegt und Händchen zu Fäusten geballt werden. Das Kind hat jetzt ein richtiges Gesicht. Der Such- und Saugreflex, den es nach der Geburt braucht, stellt sich bereits ein.

In der **16. Schwangerschaftswoche** ist es bereits 16 cm groß, Sitzhöhe 11,6 cm. Die Gebärmutter wiegt jetzt ca. 250 g, die Fruchtwassermenge beträgt ca. 250 ml. Der Fötus hat ausreichend Platz, um im Fruchtwasser zu schwimmen und seinen Knochen- und Muskelapparat zu trainieren. Die Fruchtwassermenge erhöht sich bis zum siebten Monat auf 800 ml bis 1 Liter.

In der **17. Woche** bildet sich eine wärmeregulierende Fettschicht an der Körperoberfläche des Ungeborenen. Es wachsen Finger- und Zehennägel.

In der **18. Woche** reagiert die Netzhaut in den Augen auf Licht. Im Darm sammelt sich der erste Stuhlgang an. Das Baby bewegt sich, liegt abwechselnd mit dem Kopf nach unten oder oben

– eine Bewegung, die sein Gehirn stimuliert.

In der **19. Schwangerschaftswoche** bildet die Haut eine schützende Wachsschicht.

In der **20. Woche** spüren einige Schwangere ihr Kind, besonders Zweit- und Drittgebärende. Nun entwickelt das Baby seinen eigenen Schlaf- und Wachrhythmus.

Ab der **21. Woche** nimmt das Baby rasch an Gewicht zu. Im Innenohr ist nun das Gleichgewichtsorgan voll ausgebildet und das Baby kann seine Position im Raum wahrnehmen. Es geht nun mit seinen Händchen auf Entdeckungsreise. Ab dem sechsten Monat kann es allmählich Geräusche hören.

In der **22. Schwangerschaftswoche** unterscheidet es diese Geräusche bereits, es kann fühlen und hören. Die Umwelt wird zunehmend bewusst.

Würde Ihr Kind in der **23. Schwangerschaftswoche** geboren, hätte es allerdings geringe Chancen zu überleben.

Ab der **24. Woche** nimmt das Kind etwa 85 g pro Woche zu. Es ist ca. 30 cm lang und nimmt schon viel Raum ein. Es kann sich setzen, die Arme verschränken und die Knie hochziehen.

In der **26. Woche** kann das Kind die Augen öffnen und schließen.

Hauptprobleme im zweiten Trimenon

- Späte Fehlgeburten
- Frühgeburten

Drittes Trimenon:

27. bis 40. Schwangerschaftswoche

Entwicklung des Kindes

In der **27. Woche** wiegt das Baby ca. 1000 g. Spätestens jetzt öffnen sich die Augen. Über die Plazenta erhält es Abwehrstoffe aus dem mütterlichen Blut, diese bleiben auch noch nach der Geburt eine Zeitlang im Blut („Nestschutz“). Beim Stillen erhält das Kind übrigens ebenfalls Abwehrstoffe.

Ca. 35 cm groß ist das Baby in der **28. Woche** und hat jetzt etwa ein Drittel seines Geburts-

gewichts. Es hat schon lange Kopfhare und im Zahnfleisch haben sich die Milchzähne gebildet.

In der **29. Woche** wird es allmählich eng in der Gebärmutter. Jetzt lernt das Kind, seine Bewegungen zu koordinieren.

30. Schwangerschaftswoche: Geschmacks- und Schmerzempfindung sind voll ausgebildet. Die Hoden der männlichen Kinder haben sich in die Leisten verlagert, in der 32. Woche wandern sie in den Hodensack.

In der **31. Woche** sind die Augen des Babys ganz geöffnet, es kann hell und dunkel unterscheiden.

34. Schwangerschaftswoche: Ab jetzt würde ein gesundes Baby im Falle einer frühzeitigen Geburt ohne Komplikationen weiterleben, für die werdende Mutter beginnt der „Mutterschutz“.

In der **36. Woche** kann die Mutter das Zusammenziehen der Gebärmutter spüren, die so genannten vorgeburtlichen „Übungswehen“.

In der **38. Woche** nimmt das Kind die Geburtslage ein, meist mit dem Kopf nach unten. Drei bis vier Prozent der Kinder kommen in Steißlage, mit den Beinen voraus, zur Welt. Durchschnittlich eins von sieben Kindern wird durch Kaiserschnitt geboren.

Der Zeitpunkt der Geburt ist idealerweise die **40. Schwangerschaftswoche**. Die Nabelschnur ist ca. 50 cm lang. Mit dem Einsetzen regelmäßiger Wehen beginnt die Geburt und die Schwangere sollte ihre Geburtsklinik aufsuchen oder die Hebamme rufen.

Hauptprobleme im dritten Trimenon

- Schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck
- Frühgeburten
- Plazenta-Komplikationen
- Beschwerlich für die Mütter: Viele haben Sodbrennen, der dicke Bauch stört beim Arbeiten, Schlafen, Sitzen und Laufen, der Körperschwerpunkt ist nach vorn verlagert
- Erhöhte Beanspruchung von Wirbelsäule, Muskeln und Bändern der Mutter
- Leistungsfähigkeit der Mutter ist vermindert
- Erhöhte Unfallgefährdung
- Schwangerschaftsstreifen im Bauchbereich

Gesundheitspflege und Vorbeugung

Nehmen wir uns doch die gute alte Faustregel zu Herzen, wonach die Lebensweise von Mutter und Kind gesund und maßhaltend sein sollte. Ausgewogene Ernährung und ein regelmäßiger Tages- und Lebensrhythmus sind die besten

Voraussetzungen für das Wohlergehen von Mutter und Kind. Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern ein Zustand, sagt der Volksmund. Im Grunde gehen wir ja immer von einem gesunden, normalen Schwangerschaftsverlauf aus.

Allgemeine Empfehlungen

Verläuft die Schwangerschaft komplikationslos, dann können Sie im Großen und Ganzen so leben, wie Sie es gewohnt sind. Allerdings sollten Sie nichts Schweres heben, übermäßiges Bücken und Strecken vermeiden, im ersten und dritten Trimenon nicht fliegen, nicht extrem bergsteigen (erlaubt: gemütliches Bergwandern) oder Fahrrad fahren wie Mountainbiking u.a.

Meine beste Freundin hat in den letzten Schwangerschaftswochen noch ihre Küche renoviert und Schränke ausgewaschen und dadurch frühzeitige Wehen ausgelöst, mit dem Ergebnis, dass ihre Tochter drei Wochen früher zur Welt kam. Jede Schwangere hat eine individuelle Leistungsgrenze, die es zu erfahren gilt – Sie sollten also sehr genau auf Ihren Körper hören und sorgfältig abwägen, welchen Aktivitäten Sie nachgehen wollen oder müssen.

Kleidung

Die Kleidung sollte bequem sein und den zunehmenden Umfang nicht einengen. Um den Rücken nicht weiter zu belasten, sollten Sie auf hohe Absätze verzichten.

Medikamente

Generell sind Medikamente in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, der Hebamme oder dem Heilpraktiker einzunehmen.

Beruf

Die meisten Berufe können problemlos auch während einer Schwangerschaft ausgeübt werden, allerdings hat der Arbeitgeber sich nach den Richtlinien des Mutterschutzgesetzes zu richten. Falls Sie sich unsicher sind, nehmen Sie bitte Einblick in die Richtlinien des Mutterschutzgesetzes, das jeder Arbeitgeber zur Einsicht bereithält. So sind Arbeiten mit Strahlen z.B. Röntgen, Verabreichung von Zytostatika, schweres Heben und Tragen (Postzustellerin) u. Ä. nicht erlaubt. Sie werden dann eine entsprechend andere Aufgabe übernehmen dürfen. Das Kündigungsrecht seitens des Arbeitgebers ist zu Ihrem Schutz stark eingeschränkt. Holen Sie zur Not den Rat eines Fachmanns für Arbeitsrecht ein.

Reisen

Grundsätzlich müssen Sie nicht auf Ihren Urlaub verzichten. Der ideale Zeitraum für eine Reise ist das zweite Schwangerschaftsdrittel, da in diesen Wochen mit den wenigsten Komplikationen zu rechnen ist. Eventuell ist es ratsam, mit dem Zug zu verreisen, wenn längere Strecken zu überwinden sind; langes Sitzen im Auto wird oft als beschwerlich empfunden. Flüge sind mit Strahlenbelastungen verbunden; hier würde ich mich auf so wenig Flugreisen wie möglich beschränken. Ihr Frauenarzt bzw. das Reisebüro werden Ihnen kompetent zur Seite stehen.

Reiseübelkeit

Im viertelstündlichen Wechsel:

- ▶ Nr. 3 Ferrum phos. D12: 2 Tabl. lutschen
- ▶ Nr. 5 Kalium phos. D6: 1 Tabl. lutschen

Reiseübelkeit mit Brechreiz

im Wechsel:

- ▶ Nr. 4 Kalium chlor. D6: 2 Tabl. lutschen
- ▶ Nr. 8 Natrium chlor. D6: 2 Tabl. lutschen

Nerven- oder Muskelschmerzen

Nerven- oder Muskelschmerzen durch lange Auto- oder Busfahrten, eine unglückliche Drehung oder durch Zugluft können so manchen Urlaubs- oder Reisetag verderben.

- ▶ Nr. 5 Kalium chlor. D6: im Akutfall alle 2 Std. 2 Tabl. lutschen
- ▶ Nr. 7 Magnesium phos. D6: mehrmals täglich als „Heiße Sieben“ mit 5 bis 6 Tabl.
- ▶ Außerdem Salbe Nr. 7 auf die schmerzenden Stellen auftragen

Sexualität

Die Lust auf sexuelle Liebe ist in der Schwangerschaft sehr unterschiedlich ausgeprägt. Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist gegen sexuelle Aktivität nichts einzuwenden. Treten jedoch Komplikationen auf, z.B. Vaginalblutungen, dann bitte unbedingt auf Geschlechtsverkehr verzichten und zunächst mit dem Arzt Rücksprache halten. In den zwei Wochen vor dem Entbindungstermin kann Sexualverkehr die Geburt vorzeitig einleiten.

Sport

Auch in der Schwangerschaft ist es lohnend, sich sportlich zu betätigen; meine Empfehlung wären täglich mindestens 20 bis 30 Minuten Bewegung. Ausgleichssport, den Sie bereits vor der Schwangerschaft ausgeübt haben, können Sie weitermachen. Reiten, Tennis, Squash und sämtliche Sportarten, die zu starken Erschütterungen führen, sollten jedoch vermieden werden. Extremes Bergsteigen oder Fliegen sind ebenfalls für eine Schwangerschaft nicht dienlich. Mit einer neuen Sportart sollten Sie jetzt nicht beginnen. Sanftes Radfahren, Schwimmen, Waldlauf, Wandern, Gymnastik und Yoga sind für die Schwangerschaft und deren Verlauf mehr als förderlich.

Spezielle Schwangerschaftsgymnastik und -yoga werden als Kurse zur Geburtsvorbereitung angeboten und sollten genutzt werden. Bewahren Sie sich stets Kraftreserven, gehen Sie nicht bis an Ihre Erschöpfungsgrenze.

IV. Rund um die Geburt

Die letzten Tage vor der Geburt können für Sie mit mehr oder weniger deutlich spürbaren Signalen verbunden sein, die die bevorstehende Geburt ankündigen. Vorboten für die baldige Ankunft des neuen Erdenbürgers sind neben Vorwehen:

- ▶ Das Tiefersinken des Bauches – nun fällt das Atmen wieder leichter. Dafür drückt das Köpfchen des Kindes verstärkt auf Harnblase und Darm; häufigeres Wasserlassen und vermehrter Stuhl drang, mitunter auch leichter Durchfall sind die Folgen.
 - ▶ Der Abgang des Schleimpfropfes, der den Muttermund in den vergangenen neun Monaten zum Schutz vor aufsteigenden Infektionen verschlossen hat; dabei kann eine leichte Blutung auftreten.
 - ▶ Ein Völlegefühl im kleinen Becken.
 - ▶ Die Kindsbewegungen lassen nach (der Raum wird eng), hören jedoch nicht ganz auf.
 - ▶ Mögliche Schlaf- und Appetitlosigkeit.
- ▶ „Nestbautrieb“, verbunden mit allgemeiner Unruhe.
 - ▶ Ein Gefühl, dass es jetzt mit der Schwangerschaft reicht.

Keineswegs müssen alle genannten Möglichkeiten auf Sie zutreffen, geschweige denn zeitnah zum Geburtstermin auftreten. Die individuellen Zeitspannen sind variabel. Möglicherweise zählen Sie zu den wenigen Frauen, bei denen die Geburt ganz ohne Vorboten beginnt.

Generell ist in der Geburtshilfe ein klarer Trend feststellbar: Nach all den medizinischen Fortschritten der letzten Jahrzehnte und der fortschreitenden „Medizinisierung“ der Geburt wünschen sich immer mehr Frauen eine bewusste und vor allem natürliche Geburt. So werden seit einigen Jahren alternative Geburtsmethoden immer beliebter, z.B. das Hypnobirthing³.

³Siehe Buch „HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt“ von Marie F. Mongan (Mankau Verlag).

Geburtsbeginn

Der Start zur Geburt wird vom Kind selbst ausgelöst. Zwischen Mutter und Kind läuft ein fein abgestimmter hormoneller Prozess ab: Das geburtsbereite und reife Kind schüttet ein Hormon aus der Nebennierenrinde aus, das die Geburtswehen in Gang setzt. Die mütterliche Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) schüttet ebenfalls vermehrt Hormone aus, die die Wehenbildung anregen. Außerdem tragen Ihre Hormone zur Reifung des Muttermundes sowie zur Vorbereitung des gesamten Organismus auf die Geburt bei. Bei manchen Frauen geht der Muttermund langsamer auf, bei anderen schneller. Der Tastbefund des Gynäkologen bzw. der Hebamme wird Aufschluss darüber geben, wie viel Zeit noch bis zur Geburt verbleibt. Gibt es einen reifen Tastbefund zum errechneten Termin, dann wird alles seinen regelrechten Gang gehen; sollte der errechnete Geburtstermin bereits um einige Tage überschritten sein (siehe Seite 108), wird unter Umständen eine Einleitung empfohlen.

Für Sie sind die Tage vor der errechneten Niederkunft eine Zeit zwischen Vorfreude und angespannter Erwartung. Mögliche Vorwehen lösen eventuell einen Fehlalarm aus. Doch erst wenn die Wehen regelmäßig auftreten, beginnt die Geburt. Eine normale (regelrechte) Geburt ist ein physiologischer Vorgang: Es kommt zu einer spontanen Entbindung zwischen der 38. und 42. Schwangerschaftswoche; das Kind ist reif, normalgewichtig und findet den Weg ans Licht aus der vorderen Hinterhauptslage.

Wehen

Eine Geburt wird in drei Phasen unterteilt: in die Eröffnungsperiode, die Austreibungsperiode und die Nachgeburtsperiode. Die treibenden Kräfte hierzu sind die Wehen. Dabei handelt es sich um Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur, die sich vor allem in den letzten Wochen der Schwangerschaft und während der Geburt bemerkbar machen; man unterscheidet dabei mehrere Arten:

Schwangerschaftswehen

Unregelmäßige, schmerzlose Uteruskontraktionen, die während der gesamten Schwangerschaft auftreten, werden als Verhärtung wahrgenommen. Sie nehmen gegen Ende der Schwangerschaft an Stärke und Anzahl zu.

Senkwehen

Unregelmäßige Wehen in den letzten vier Schwangerschaftswochen, durch die das Kind tiefer tritt und das Köpfchen in den mütterlichen Beckeneingang gedrückt wird. Diese Wehen können leicht schmerzhaft und krampfartig sein, für Erstgebärende sind sie schwer von beginnenden Geburtswehen zu unterscheiden.

Vorwehen/Übungswehen

Dieser Wehentypus macht sich durch unregelmäßige, in der Schmerzintensität zunehmende, Kontraktionen bemerkbar und ist in den letzten Tagen vor der Geburt zu spüren.

Eröffnungswehen

Ihrem Namen entsprechend leiten diese Wehen die eigentliche Geburt ein. Sie sind regelmäßiger, intensiver und schmerzhafter und führen zur Öffnung des Muttermunds. Die Dauer einer Wehe beträgt etwa 20 bis 60 Sekunden, die Pause zwischen zwei Wehen in der Regel fünf bis zehn Minuten. Im Laufe der Entbindung werden die Abstände zwischen den Wehen immer kürzer, es gibt kaum noch Zeit zum Luft- und Kraftholen.

Austreibungs- und Presswehen

Ist der Muttermund vollständig geöffnet, wird das Kind durch die so genannten Austreibungs- und Presswehen geboren. In Verbindung mit der Bauchpresse sind die Presswehen die treibende Geburtskraft.

Nachgeburtswehen

Diese führen zur Lösung und Abstoßung der Plazenta nach der Geburt des Kindes.

Nachwehen

Treten bei der Rückbildung der Gebärmutter im Wochenbett auf. Diese können mit jeder Geburt stärker werden.

Sobald regelmäßige Wehen einsetzen, beginnt die Geburt. Durch die Eröffnungswehen weitet sich der Muttermund nach und nach. Die Wehen sind anfangs noch kurz und schwach mit langen Pausen. Die Schmerzen beginnen meist im Rücken und strahlen in Unterbauch und Oberschenkel aus; damit verbunden werden die Kontraktionen regelmäßiger und kräftiger, die Wehenpausen immer kürzer. Haben Sie länger als eine halbe Stunde am Stück Wehen und werden die Abstände

regelmäßiger: zehn Minuten oder kürzer, dann wird es Zeit, in die Klinik oder ins Geburtshaus zu fahren. Im Falle einer Hausgeburt sollten Sie jetzt die Hebamme rufen. Grund zur Hektik besteht zumindest beim ersten Kind nicht. Meistens dauert die erste Geburt zwischen zwölf und achtzehn Stunden.

Wehenbehandlung

Das Mittel der Wahl wird jeweils als „Heiße X“ mit 5, 7 oder 10 Tabl. eingenommen.

Krampfartige Wehen

► Nr. 7 Magnesium phos. D6

Wehen zu schwach

► Nr. 1 Calcium fluor. D12

► Nr. 3 Ferrum phos. D12

► Nr. 5 Kalium phos. D6

Am besten in der Drei-Gläser-Methode im Wechsel schluckweise trinken.

Wehen zu heftig, gegen Schmerzen

► Nr. 7 Magnesium phos. D6

Blasensprung

Auch hier unterscheidet man verschiedene Arten, je nach Zeitpunkt des Auftretens.

Vorzeitiger Blasensprung

Beim Blasensprung noch vor Beginn der Eröffnungsperiode besteht die Gefahr einer aufsteigenden Infektion.

Frühzeitiger Blasensprung

Hier tritt der Blasensprung während der Eröffnungsperiode auf.

Rechtzeitiger Blasensprung

Hier springt die Fruchtblase am Ende der Eröffnungsperiode.

Verspäteter Blasensprung

In diesem Fall kommt es erst nach vollständiger Eröffnung des Muttermunds zum Blasensprung.

Ein vorzeitiger Blasensprung gilt als Vorbote für die nahende Geburt. Gegen Ende der Schwangerschaft ist das Kind umgeben von rund einem Liter Fruchtwasser. Sobald die Fruchtblase reißt, geht das Fruchtwasser entweder tropfenweise oder als Schwall ab. Jetzt ist es an der Zeit, die Hebamme zu informieren bzw. sich auf den Weg in die Klinik oder ins Geburtshaus zu begeben. Normalerweise stellen sich innerhalb weniger Stunden nach einem vorzeitigen Blasensprung regelmäßige Wehen ein. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen Sie unbedingt ins Krankenhaus, um zu verhindern, dass Keime in die Gebärmutter aufsteigen. Das Kind sollte innerhalb von 24 Stunden, aller spätestens 48 Stunden nach dem Blasensprung geboren sein.

Bitte lassen Sie sich liegend von Ihrem Partner in die Klinik fahren, wenn das

Fruchtwasser in großen Mengen abgeht, damit die Nabelschnur nicht neben das Köpfchen des Kindes rutschen kann; andernfalls besteht die Gefahr eines Nabelschnurvorfalles. Sitzt das Köpfchen schon fest im Becken – in diesem Fall geht das Fruchtwasser nur tröpfchenweise ab –, können Sie in aller Ruhe und aufrecht in die Klinik fahren bzw. die Zeit bis zur Geburt nach Ihrem eigenem Gusto gestalten und ruhen, sich bewegen oder noch etwas schlafen.

Behandlung nach Blasensprung

- ▶ Nr. 2 Calcium phos. D6: Zwei- bis dreimal im Laufe des Tages als „Heiße Zwei“ mit 3 bis 5 Tabl., stabilisiert die Zellhüllen
- ▶ Nr. 5 Kalium phos. D6: Zwei- bis dreimal im Laufe des Tages als „Heiße Fünf“ mit 3 bis 5 Tabl., zur allgemeinen Stärkung von Nerven und Psyche, kann hier ausnahmsweise auch nach 15.00 Uhr eingenommen werden
- ▶ Nr. 7 Magnesium phos. D6: Zwei- bis dreimal im Laufe des Tages als „Heiße Sieben“, vor allem zur Nacht; zur Entspannung des vegetativen Nervensystems, gegen Krämpfe und zur Wehen-erleichterung

Frühgeburt und Übertragung

Die voraussichtliche Schwangerschaftsdauer wird auf 280 Tagen festgelegt, ausgehend von der letzten Menstruation +/- 14 Tage. Sie können Ihren individuellen, erwarteten Geburtstermin anhand der „Naegele-Regel“ (siehe Seite 59) ganz leicht selbst berechnen. Darüber hinaus kann Ihr Gynäkologe den Termin anhand der Entwicklung Ihres Babys, die er mittels Ultraschall verfolgt, näher eingrenzen. Der Beginn des Mutterschutzes wird allerdings nach dem „offiziellen“, zu Beginn der Schwangerschaft errechneten, Geburtstermin festgelegt.

Einige wenige Babys halten sich tatsächlich an den ersten errechneten Geburtstermin; die meisten Kinder werden jedoch im Zeitraum von zwei Wochen vor oder nach dem voraussichtlichen Termin geboren (38. bis 42. SSW).

Frühgeburt

Darunter verstehen wir eine Lebendgeburt vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche. Über mögliche Ursachen wird viel diskutiert. Häufig beobachtete Auslöser sind eine vorzeitige Öffnung des Muttermunds, Gebärmutterfehlbildungen, Myome, frühere Fehl- oder Frühgeburten, eine Präeklampsie, lokale wie allgemeine Infektionen oder auch eine Überforderung der werdenden Mutter. Eine drohende Fehlgeburt erkennen Sie am vorzeitigen Einsetzen regelmäßiger Wehen; darüber hinaus kann trotz Beschwerdefreiheit die vorzeitige Öffnung des Muttermunds durch den Arzt festgestellt

werden. Zur Behandlung von vorzeitigen Wehen und Muttermundschwäche siehe Seite 95.

Allerdings treten in den letzten Wochen der Schwangerschaft häufiger Vorwehen, so genannte Übungswehen, auf. Diese können so stark sein, dass es den Anschein hat, die Geburt würde beginnen. Verhalten Sie sich dann ruhig und gelassen, entspannen Sie sich und versuchen Sie, die Atemübungen aus der Yogastunde einzusetzen. Sie werden sehen, bald tritt wieder Ruhe ein und die Geburt lässt noch ein Weilchen auf sich warten. Mehrlinge wählen sich übrigens grundsätzlich einen früheren Geburtstermin aus, weil der Platz nicht mehr ausreicht.

Die schulmedizinische Behandlungsstrategie bei drohender Frühgeburt richtet sich nach der Schwangerschaftsdauer und der wahrscheinlichen Ursache der sich ankündigenden verfrühten Geburt. Wiegt das Kind unter 2500 g, dann ist das Risiko aufgrund seiner körperlichen Unreife größer als das durch das auslösende Symptom der Mutter. In diesem Fall wird versucht, die Schwangerschaft mittels wehenhemmender Maßnahmen wie strenge Bettruhe und gezielte Medikamente so weit es geht zu verlängern. Dabei geht es in erster Linie darum, die Lungenreife des Ungeborenen zu fördern. Bei einem Gewicht über 2500 g wird dagegen in der Regel keine Behandlung vorgenommen; sollte das Kind in Gefahr sein, wird die Geburt umgehend eingeleitet.

V. Im Wochenbett

Sie haben die Geburt gut überstanden und der neue Erdenbürger tut sein Bestes, Ihr bisheriges Leben auf den Kopf zu stellen. Obgleich die erste Zeit mit dem Baby an sich schon eine Herausforderung darstellt, haben auch die neun Monate Schwangerschaft und die Strapazen der Entbindung körperliche Spuren hinterlassen. Hier ist sicherlich ein wenig Geduld gefragt. Eine alte Hebammenweisheit lautet: „Eine Schwangerschaft kommt neun Monate und geht neun Monate.“ Geben Sie sich also ausreichend Zeit, aber vergessen Sie neben all der mütterlichen Fürsorge und Pflege Ihres Babys nicht, auf sich selbst zu achten. Auch Ihr Körper hat es verdient, dass Sie ihm liebevolle Aufmerksamkeit schenken und sich um seine

Bedürfnisse und eventuelle Beschwerden kümmern.

So mussten beispielsweise Ihr Rücken und Ihre Beine neun Monate lang eine süße, aber immer schwerer werdende Last tragen. Die Schwangerschaftshormone ließen Bänder, Sehnen und Knorpel weich und elastisch werden, die überdehnten Bauchmuskeln können den Rücken noch nicht richtig entlasten. Der Körper versucht nun, die verringerte Stabilität durch zusätzliche Muskelkraft zu kompensieren; dies kann zu Ermüdungen und schmerzhaften Verspannungen führen. Hier können meine Empfehlungen aus Kapitel 3 sehr hilfreich sein (siehe Seite 59).

Nachwehen und Rückbildung

Nachdem die knapp faustgroße Gebärmutter in der Schwangerschaft auf die ungefähre Größe einer Wassermelone angewachsen ist und ein Gewicht von bis zu einem Kilogramm erreicht hat, muss sie sich nun wieder zurückbilden. Innerhalb der ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt schrumpft die Gebärmutter auf ihre ursprüngliche Größe und wiegt dann 50 bis 70 Gramm. Dieses Zurückbilden kann leichte Schmerzen bereiten. Vor allem beim Stillen werden Sie die Nachwehen wahrnehmen. Durch das Anlegen Ihres Säuglings wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das für den Milchspenderreflex und das Kontrahieren der Gebärmutter sorgt. So gesehen sind die Nachwehen ein notwendiges Übel, um die erwünschte Rückbildung zu gewährleisten. Ihre Hebamme wird den höchsten Punkt der Gebärmutter und den Nabel fühlen und ertasten, wie die Gebärmutter täglich kleiner wird. Als Erstgebärende werden Sie die Nachwehen kaum spüren. Bei Frauen, die bereits mehrere Geburten durchlebt haben, kann es dagegen richtig ziehen und mitunter recht unangenehm werden. Sollten Sie die Schmerzen während des Stillens als unerträglich empfinden, dann lassen Sie das Baby erst die eine Brust leer trinken, veratmen dann den Schmerz und legen es anschließend erneut an.

Viele Frauen haben nach der Entbindung erst einmal das Gefühl, es fehle ihnen etwas. Der vormals gefüllte Bauch ist auf einmal leer. Die Haut und das Gewebe haben eine große Leistung vollbracht, dennoch können sich infolge der starken

Dehnung in den letzten Wochen vor der Geburt Schwangerschaftsstreifen gebildet haben. Die Bauchhaut fühlt sich fremd an, sie ist schlaff, oft auch schrumpelig (zur Bauchdeckenpflege siehe Seite 70). Die Bauchdecke sinkt beim Liegen nach innen, im Stehen wölbt sie sich nach außen. Die Organe des Bauches wie z.B. der Darm müssen sich erst wieder einrichten, sollten aber dennoch funktionieren, als wäre nie etwas gewesen.

Nachwehen

Bei Schmerzen

Das Mittel der Wahl, vor allem für Mehrgebärende:

- ▶ Nr. 7 Magnesium phos. D6: je nach Bedarf mehrmals täglich als „Heiße Sieben“ mit 5 bis 10 Tabl., vor allem während des Stillens immer wieder einen Schluck trinken, um beim Zurückbilden der Gebärmutter die Entkrampfung zu unterstützen
- ▶ Außerdem die Salbe Nr. 7 im Bereich von Unterleib und unterem Rücken einreiben

Zur Unterstützung der Nachwehen

Im stündlichen Wechsel als „Heiße X“ mit jeweils 3 bis 5 Tabl.:

- ▶ Nr. 1 Calcium fluor. D12: fördert das Zusammenziehen der Gebärmutter
- ▶ Nr. 5 Kalium phos. D6: fördert die Neubildung des Gewebes
- ▶ Nr. 7 Magnesium phos. D6: entspannt und entkrampft

VI. Tipps für das Neugeborene

Die ersten Monate mit dem Baby sind eine aufregende Zeit, vor allem dann, wenn es sich um das erste Kind handelt und alles ganz neu ist. Die Eltern sind besorgt und diverse Unsicherheiten machen sich breit. Der kleine „Frischling“ benötigt vor allem Nahrung, Liebe, Wärme und viel, viel Körperkontakt auf seinem Weg ins Leben. Vor Kurzem noch im wohligen Fruchtwasser, schwerelos und den gedämpften Herzschlag der Mutter

wahrnehmend, wechselt das Kind mit der Geburt in eine laute, helle und manchmal auch kalte Welt. Dies muss und darf Ihr Säugling erst einmal verkraften und verarbeiten. Als Eltern können Sie sich auf Ihren Instinkt verlassen und tun damit sicher das Richtige für Ihr Kind. Nach und nach lernen Sie und Ihr Baby sich immer besser kennen und auf eine subtile Art verstehen.

Sanfte Hilfe für Ihr Baby

„Vollpension und Sorglosigkeit“ im Bauch der Mutter sind jetzt vorbei. Der Säugling muss sich erst einmal an die Selbstversorgung gewöhnen, denn die Nahrung fließt jetzt nicht mehr automatisch. Auch die Temperaturregulation außerhalb der Fruchtblase muss erst in Schwung kommen. Ziehen Sie Ihr Baby warm genug an, als Faustregel gilt: Eine Schicht mehr, als Sie selbst tragen. Das Neugeborene ist noch nicht in der Lage, seine Körpertemperatur zu halten, und kühlt deshalb leichter aus als Sie. Zudem verfügen Säuglinge noch nicht über das „Wärmefett“ eines Erwachsenen. Kontrollieren Sie im Nacken des Säuglings, ob es ihm zu warm ist, und am Bauch, ob es ihm zu kalt ist. Hände und Füße eines Babys sind oft weniger warm als der restliche Körper, da sie noch nicht so stark durchblutet werden, das ist normal; sie dürfen aber nicht wirk-

lich kalt sein. Durch den Umstellungsprozess weinen Babys viel und lassen sich oft schwer beruhigen. Das kindliche Gehirn hat noch eine gewisse Unreife und wird mit Reizüberflutungen nicht so leicht fertig. Wenn Ihr Kind oft zur Geburtszeit weint, verarbeitet es damit die Entbindung. Halten Sie möglichst einen stabilen Tagesrhythmus ein, der regelmäßige Ruhepausen von rund 90 Minuten aufweist. Damit das Baby in Ruhe schlafen kann, sollten laute Geräuschquellen wie Telefon oder Türklingel vorübergehend abgestellt werden.

Heftiges, unerklärliches Schreien sollte zur Sicherheit vom Kinderarzt abgeklärt werden, um mögliche schwerwiegende Ursachen nicht zu übersehen.

Im Folgenden habe ich die häufigsten Beschwerden und Probleme, mit denen Sie und Ihr Baby in den ersten Monaten

Gute Gesundheit und Entwicklung

Einer der wichtigsten Hinweise: Säuglinge sollten auch zu Hause immer ein Seiden- oder Wollmützchen tragen, Hände und Füße müssen sich warm anfühlen, dürfen aber nicht schweißig sein. Vermeiden Sie Zugluft und hüllen Sie das Neugeborene noch zusätzlich je nach Jahreszeit in ein Molontuch oder in eine Seiden-, Baumwoll- oder dünne Wolldecke ein. Ein enges Einwickeln (Pucken) trägt oftmals zur Beruhigung bei, da das Kind dadurch an seine Begrenzung in der Gebärmutter erinnert

wird, die ihm Geborgenheit, Sicherheit und Halt gegeben hat. Verwenden Sie nur reine Naturmaterialien, ohne Farb- oder synthetische Zusatzstoffe.

Wichtig: Niemals die Brust des Kindes feucht und kalt werden lassen. Lätzchen werden auf und unter der Kleidung getragen und sind ein wahrer Segen. Wechseln Sie diese so oft wie nötig. Das Vermeiden einer nassen und kalten Brust erspart dem Baby so manche Erkältung und Ihnen, liebe Eltern, schlaflose Nächte.

Einnahme von Schüßler-Salzen bei Säuglingen

Einem Säugling geben Sie die Tabletten in gelöster Form, und zwar am besten über die „Brei-Methode“ (Tablette als Brei lösen und in die Wangeninnentasche des Babys streichen bzw. vor dem Stillen auf Ihre Brustwarze auftragen) oder auch mit dem Fläschchen. Eine „Heiße X“ kann dem Baby löffel-

(=schluck-)weise mit einem Plastik- oder Hornlöffel (kein Metall) vorsichtig eingeflößt werden.

In der Stillzeit ist es oft ausreichend, wenn Sie als Mutter die Schüßler-Salze einnehmen und der Säugling diese mit der Muttermilch aufnimmt.

konfrontiert werden könnten, in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet. Damit leiste ich hoffentlich einen kleinen Beitrag dazu, dass Sie und Ihr Kind diese Zeit wohlbehalten und glücklich meistern.

Ausführlichen Rat zu allen Krankheiten und Beschwerden finden Sie in meinem Buch „Schüßler-Salze für Ihr Kind“ (siehe Anhang).

Die wichtigsten Beschwerden von A bis Z

Akne

Siehe „Neugeborenenakne“ (Seite 143)

Bauchweh

Bei den meisten Babys ist der Magen-Darm-Trakt noch recht unreif – das Darmsystem muss sich erst an die Umgebung außerhalb des Mutterleibs anpassen, die bakterielle Mikroflora im Darm entsteht nach und nach. Gerade in den ersten drei Monaten kommt es deshalb häufiger zu Beschwerden (Drei-Monats-Koliken genannt), die zu einer echten Belastungsprobe für die jungen Eltern und den Säugling werden können. Betroffene Babys weinen viel und häufig, gegen Abend nimmt das Schreien meist noch zu und die Babys sind dann kaum zu beruhigen. Die Ursache liegt oft im Trinkverhalten der Säuglinge: Sie schlucken zu viel Luft beim Trinken, dadurch kommt es zu Blähungen. Ein möglicher anderer Grund für Koliken können Dehnungsprobleme des Leber-Nabel-Bandes sein; achten Sie darauf, ob am Nabel eine lange Rötung sichtbar wird und lassen Sie gegebenenfalls vom Kinderarzt einen Nabelbruch ausschließen.

Tipp: Achten Sie auf eine störungsfreie und ruhige Atmosphäre beim Stillen und sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby anschließend ausgiebig aufstößt Wärme in die Hände

gegen Bauchweh. Legen Sie dem Säugling ein warmes Kirschkernkissen (nicht in der Mikrowelle erwärmt) aufs Bäuchlein und massieren Sie dieses (vom Nabel ausgehend spiralförmig im Uhrzeigersinn) bei jedem Wickeln mit der Schüßler-Salbe Nr. 7, mit warmem Kümmel-, Melissen- oder Baby-Bäuchlein-Öl (z.B. Weleda) bzw. mit Kupfer Salbe rot® (Wala). Neigt Ihr Kind bei den Blähungskoliken zu kalten Füßen, versuchen Sie diese mit Ihren Händen zu erwärmen; wenn es gelingt, sind die Bauchkrämpfe weg. Ansonsten eignet sich auch Kupfer Salbe rot® (Wala) zur sanften Fußeinreibung, um die Füßchen aufzuwärmen. Diese lindert gleichzeitig noch die kindliche Krampfbereitschaft. Das Tragen des Säuglings in der so genannten Fliegerhaltung ist ebenfalls hilfreich. Hier liegt Ihr Kind mit dem Bäuchlein auf Ihrem Unterarm. Andere Babys lieben es wiederum, in eine warme Decke eingewickelt oder fest umschlossen gehalten zu werden. Sorgen Sie für einen strukturierten Tagesablauf (füttern, wickeln, schlafen, möglichst in gewohnter Umgebung bleiben).

Sie selbst sollten auf blähende Speisen, Rohkost, rohes Obst und Säfte verzichten⁸. Trinken Sie regelmäßig entblähende Tees aus Anis, Fenchel, Kümmel oder Koriander.

Bauchschmerzen, Blähungskoliken

Die Nr. 7 im Buch

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.