



rund um die Geburt, Susanne Michel, Hebamme/Yogalehrerin
www.hebamme-biel.ch

Schwangerschaftsyoga / Geburtsvorbereitung / Rückbildung mit Pilates

Bewährte Mittel gegen Schwangerschaftsbeschwerden

Der Körper verändert sich während der Schwangerschaft und passt sich der neuen Situation an. Typische Schwangerschaftsbeschwerden sind Reaktionen auf diese natürlichen Veränderungen, sie können oft mit natürlichen Mitteln gelindert werden.

Gemüt, Stimmung

Hochs und Tiefs sind normal und meist nahe beieinander. Sie sollen nicht überbewertet werden.

Allgemeine Müdigkeit

- viel Schlaf, jede Ruhemöglichkeit ausnützen
- weniger machen
- Vollbad mit Apfelessig

Schlafprobleme

- bequeme Lagerung, Kissen gebrauchen
- warme Milch mit Honig
- Melissentee, Schlaftee
- warmes Fussbad

Übelkeit, Erbrechen

Betrifft meist die ersten drei Monate, manchmal die ganze Schwangerschaft. Die Geruchsempfindlichkeit ist in der Schwangerschaft erhöht.

- am Morgen vor dem Aufstehen etwas essen
- schluckweise Milch trinken
- lutschen an Zitronenscheibe
- an halbierter Orange oder Zitrone riechen
- an Lavendelsäckchen riechen
- Homöopathie

Bänderschmerzen

- im Sitzen die Beine hoch lagern
- flache Schuhe tragen

Wadenkrämpfe

- magnesiumhaltige Nahrungsmittel
- mit Fusssohlen gegen die Wand drücken
- Zehen zum Körper ziehen

Sodbrennen

- ein Glas Milch trinken
- Mandeln kauen
- Fencheltee nach dem Essen
- am Morgen trockenes Brot kauen
- häufigere aber kleinere Mahlzeiten
- Fruchtsäfte, Tee und Kaffee und scharfe Gewürze meiden
- im Bett Oberkörper hochlagern
- etwas Saures essen oder eine Messerspitze Senf

Verstopfung

- viel trinken, keine Abführmittel
- ballaststoffreiche Kost: Vollkornprodukte, Müesli , Joghurt
- Weizenkleie mit viel Flüssigkeit
- Feigen oder eingelegte Dörripflaumen
- viel Bewegung, schwimmen

Nieren- Blasenbeschwerden vorbeugen

- Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide tragen
- für Intimwäsche keine parfümierten Seifen oder Intimwaschlotionen benutzen
- regelmässiges Wasserlösen
- wasserlösen nach Geschlechtsverkehr
- viel trinken
- Ernährung: wenig Zucker, viel Vitamin C, säurehaltige Nahrungsmittel

Wassereinlagerungen

- Gschwellti, Sellerie
- Brennessel- oder Zinnkrauttee (zwei Tassen/Tag)
- eiweissreich essen (Milchprodukte, Soja)
- langes Stehen vermeiden, Beine oft hochlagern
- Fingerringe rechtzeitig ausziehen

Kreuz- und Ischiasschmerzen

- Knie-Ellenbogenlage
- Uebungen im Vierfüsslerstand
- Bauchlage
- Massage
- warme Wickel
- schwimmen

Krampfadern

- Beingymnastik: Zehen kreisen, Füsse kreisen, velofahren
- Füsse sooft als möglich hochlagern
- Wechselduschen warm-kalt (am Ende immer kalt)
- Fussbad mit Apfelessig oder auch pur einreiben
- Kompressionsstrümpfe
- Übergewicht vermeiden

Hämorrhoiden

- Verstopfung vermeiden, ballaststoffreiche Kost
- nicht drücken beim Stuhlgang
- Beckenbodentraining
- Sitzbad mit Eichenrinde, Kamille oder verdünnter Ratanhentinktur
- ballaststoffreiche Kost, genügend Flüssigkeit
- nicht drücken beim Stuhlgang
- Beckenbodentraining

2012 Copyright © Susanne Michel