



## Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

### Als Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung (Akupunktur)

<u>Zeitpunkt</u>	<u>Wirkung</u>
13./14. Schwangerschaftswoche	Für ruhige und schöne Kinder – klärt fötale Hitze
24./25. Schwangerschaftswoche	dito
33./34. Schwangerschaftswoche	dito
37. Schwangerschaftswoche	Den Muttermund erweichen, 1 Mal pro Woche. Bewirkt eine leichtere und kürzere Geburt.
38. Schwangerschaftswoche	Den Muttermund erweichen, 1 Mal pro Woche
39. Schwangerschaftswoche	Fördern der Gebärmutterkontraktion, 1 Mal pro Woche
40. Schwangerschaftswoche	Akupunktur alle zwei Tage, bis Wehen einsetzen

### Bei Schwierigkeiten während der Schwangerschaft

<u>Zeitpunkt</u>	<u>Indikation bei</u>
1. Trimenon	Übelkeit und Erbrechen Drohender Abort

## 2. Trimenon

Blutarmut  
Verstopfung  
Rückenschmerzen

## 3. Trimenon

Ödeme (Wassereinlagerungen)  
Bluthochdruck  
Sodbrennen  
Beckenendlage (Steisslage)

### Bei der Geburt...

Vor und während der Geburt ist Akupunktur möglich und kann hilfreich sein:

- ▶ zur unmittelbaren Geburtseinleitung
- ▶ zur Schmerzerleichterung
- ▶ bei Erschöpfung und Wehenschwäche
- ▶ wenn der kindliche Kopf nicht tiefer sinkt
- ▶ bei zu straffem Muttermund
- ▶ wenn der Geburtstermin überschritten ist
- ▶ wenn sich die Plazenta nicht löst

### ...und im Wochenbett

- ▶ bei schmerzhaften Nachwehen
- ▶ bei Schmerzen der Damмнаht
- ▶ bei Schwierigkeiten beim Stillen
- ▶ bei Erschöpfung
- ▶ bei postnataler Depression

### Schwangerschaftstees

Jede Kultur und Region hat ihre eigenen Schwangerschaftstees. Wir möchten Ihnen zwei bewährte europäische Rezepte weitergeben.

- ▶ Tee bei Verdauungsproblemen/  
Ödemen/Verstopfung/Eisenmangel/  
instabilem Kreislauf

Brennnesselkraut, Frauenmantel, Johanniskraut, Melissenblätter, Schafgarbe, Zinnkraut. Kräuter zu gleichen Teilen mischen, 1-3 Esslöffel mit ½ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

1-3 Tassen pro Tag trinken.

Sind die beschriebenen Symptome stark oder nehmen zu, ist es ratsam, medizinische Hilfe zu beanspruchen!

- ▶ Tee zur Geburtsvorbereitung

Himbeerblätterttee: Löst die Muskulatur des kleinen Beckens, macht den Muttermund weich.

Pro Tasse 1-2 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und durchsieben.

Ab 34. Schwangerschaftswoche 1 Tasse  
pro Tag.

Ab 37. Schwangerschaftswoche minimum  
3 Tassen pro Tag.

### **Hühnerkraftbrühe fürs Wochenbett**

Ein altbewährtes Hausmittel für das Wochenbett ist die Hühnerkraftbrühe, die einerseits sehr schmackhaft ist und Ihnen andererseits wieder zu Kräften verhilft .

### **Das Hühnerkraftbrüherezept.**