

Roy / Lage-Roy

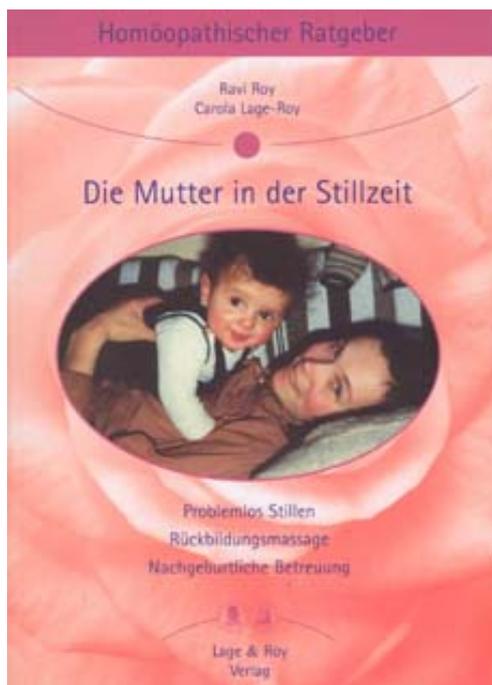
Homöopathischer Ratgeber 8: Die Mutter in der Stillzeit

Leseprobe

[Homöopathischer Ratgeber 8: Die Mutter in der Stillzeit](#)

von [Roy / Lage-Roy](#)

Herausgeber: Lage-Roy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b1717>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
DIE WÖCHNERIN	12
Urlaubsfreuden im Wochenbett	12
Vorbeugung von Komplikationen im Wochenbett	15
Geburtswunden	16
Kaiserschnitt	17
Nachwehen.....	18
Verstopfung.....	21
Durchfall	22
Urinverhalten.....	22
Hämorrhoiden	23
Der Wochenbettfluß (Lochien).....	24
Repertorium	25
Materia Medica	30
Wochenbettdepression.....	36
Wochenbettpsychose - verstärkte Depressionen.....	41
STILLEN	44
Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit	44
Die Stillsituation heutzutage	45
Die Vorteile des Stillens	45
Zusammensetzung der Muttermilch.....	48
Das erste Anlegen an die Brust	49
Das Einschießen der Milch	51
Fieberhafter Milcheinschuß	52
Der Milchspendereflex	52
Milchbildung.....	54
Die Ernährung der stillenden Mutter	56
Stillhäufigkeit.....	58

Stillprobleme	59
Eingezogene Brustwarzen	59
Wunde Brustwarzen	61
Soor.....	62
Verbesserung der Milchqualität.....	62
Unterdrückte Milch durch emotionalen Streß oder Kälte	65
Das Ausfließen der Milch (Inkontinenz).....	66
Maßnahmen zur Vermeidung eines Milchstaus	67
Brustentzündung.....	68
Schwäche durch zu viel Stillen - Anämie.....	70
Schwermut beim Stillen.....	71
Abstillen.....	72
WOCHENBETTMASSAGE.....	73
Massageöle.....	74
Dauer der Massage.....	75
Die Technik	75
Massageanleitung	76
1. Wirkung auf Geist und Gemüt.....	76
2. Wirkung auf die Aura.....	84
3. Wirkung auf die Chakren (Energiezentren).....	85
ANHANG.....	90
Hebammenverbände	90
Selbsthilfegruppen und Institutionen	90
Bezugsquellennachweis.....	93
Quellenverzeichnis.....	94
Index..	...95

Die Wöchnerin

Urlaubsfreuden im Wochenbett

Es kann gar nicht genug hervorgehoben werden, wie wichtig die Zeit im Wochenbett für die junge Mutter ist. Nach der anstrengenden Geburt hat sie nun die Gelegenheit, sich nach Herzenslust verwöhnen zu lassen. Sie sollte sich Ruhe gönnen und einmal richtig Ferien zuhause machen. Das Wochenbett bietet eine gute Gelegenheit für die junge Mutter zu lernen, vor allem an sich zu denken. Je mehr sie diese Zeit genießt, desto eher kann sie danach wieder mit Freude für ihre Familie sorgen.

Tip: Wenn Sie nach der Geburt vier Wochen lang möglichst oft einen Morgenmantel tragen, ist die Versuchung nicht so groß, in Alltagshektik zu fallen.

Hier stellt sich die Frage, wie lange diese Wochenbettferien dauern sollen? Während in den westlichen Ländern den jungen Müttern nur eine Woche Erholung empfohlen wird, nimmt das Wochenbett in den östlichen Ländern eine viel wichtigere Rolle und damit längere Zeitspanne ein. Die eigentliche Wochenbettzeit beginnt in Indien zum Beispiel erst am dritten Tag nach der Geburt, da die ersten zwei Tage noch zur Geburt und nachgeburtlichen Zeit gerechnet werden. Ab dem dritten Tag gebühren der Frau vierzig Tage zur Erholung vom Kindergebären. In diesen sechs Wochen wird sie von der ganzen Familie und ihrer Hebamme verwöhnt und getragen; sie führt keinen Haushalt und braucht sich auch sonst um keine anderen Arbeiten und Pflichten zu sorgen. Ihre ganze Aufmerksamkeit gilt jetzt ihrer eigenen Person und der Pflege und Ernährung des Neugeborenen.

In der ersten Woche sieht der Tagesablauf einer indischen Wöchnerin etwa folgendermaßen aus:

Nach den morgendlichen Verrichtungen - Stillen, Waschen, Bauchmassage, Frühstück - ruht sie bis Mittag mit dem neugeborenen Kind im Bett. Um die Mittagszeit ist sie einige Stunden intensiv mit dem Baby beschäftigt. Es wird massiert, gebadet, gewickelt und gestillt. Am Nachmittag ruht sie wieder bis etwa 16 Uhr. Abends geht sie früh ins Bett. Die Kinder schlafen in der Regel in den ersten sechs Monaten immer bei der Mutter.

In Indien wird die Wöchnerin wie eine Kranke behandelt, die rundherum pflegebedürftig ist. Die Hebamme kommt sechs Wochen lang täglich in der Früh, um die Mutter zu waschen, pflegen, anzukleiden und zu massieren. Die Familie bewahrt die junge Mutter vor jeder Anstrengung, Aufregung und neugierigen Besuchen, denn die Frau ist in dieser Zeit extrem empfindlich gegenüber allen äußeren Einflüssen. Diese können sich auf ihre Gesundheit sehr nachteilig auswirken, folglich kann auch die Milchproduktion darunter leiden sowie das Mutter-Kind-Verhältnis und die gesamte Situation innerhalb der Familie.

Das Wochenbett ist die Zeit, in der der Grundstein für die zukünftige geistige, seelische und körperliche Gesundheit der Frau gelegt wird und natürlich auch der des Kindes, das ja anfangs voll und ganz vom Befinden seiner Mutter abhängig ist. Es ist die Zeit der Gelegenheiten für die Frau, in sich hineinzuhorchen und ihre Bedürfnisse und Wünsche zu spüren, um sie dann nach außen zu tragen. Die Umgebung kann ihr dabei helfen, indem sie sie voll und ganz verwöhnt. Besonders die westlichen Frauen haben eine Chance zu lernen, sich nicht von Dingen und Verpflichtungen drängen zu lassen, die sie glauben erledigen zu müssen. Durch die Bemühungen und den Beistand der Familie oder guter Freunde wird es für sie selbstverständlicher, diese erworbenen Eigenschaften des Für-sich-selbst-Sorgens anzunehmen. Sie lernen dadurch auch, das richtige Maß in der Erfüllung ihrer täglichen Pflichten zu finden. In dem Maße, wie eine Frau es zuläßt, daß

es ihr gut geht, kann sie auch später andere reich beschenken und zum tragenden Pol der Familie werden.

Nun haben wir im Westen keine Großfamilien mehr, wie sie im Osten üblich sind, und sechs Wochen vollständiger Entlastungen sind bei uns deshalb vielleicht nicht so leicht durchführbar. Doch junge Väter werden sicher ohne große Schwierigkeiten für diese Zeit einen längeren Vaterschaftsurlaub nehmen können. Sorgen Sie als werdende Mutter rechtzeitig dafür, daß Ihnen neben der Hebamme eine erfahrene Frau zur Seite steht. Ideal wäre natürlich die eigene Mutter oder eine erfahrene gute Freundin.

Ab wann kann die Wöchnerin anfangen, etwas mehr zu unternehmen?

Läßt sich hierfür eine Regel aufstellen? Da die Konstitutionen, d.h. die grundsätzlichen Wesensmerkmale der Frauen, sehr unterschiedlich sind, sollten Sie selber ein Gefühl dafür entwickeln, was Sie verkraften können und was Sie belasten könnte, was Sie brauchen und was unnötig ist.

Für eine Frau mit einer schwächeren Konstitution könnte zum Beispiel in den ersten drei Wochen schon vermehrtes Treppensteigen zu einer Belastung werden.

Die Ernährung der ersten Tage spielt eine wichtige Rolle. Wird gewohnheitsmäßig wie sonst auch gegessen, werden die vorhandenen konstitutionellen Schwächen gestärkt und aktiviert, wodurch die Wöchnerin belastet wird. Die Nahrung sollte daher nahrhaft, aber leicht sein.

Die erste Regel für eine leichte Nahrung ist „Einfachheit“: nicht zu viele verschiedene Speisen auf einmal, kein Durcheinander. Alles Weitere richtet sich nach den Bedürfnissen der Wöchnerin. Am Anfang sollten weder Fleisch noch Eier gegessen werden, aber wenn ein unwiderstehliches Verlangen danach besteht, können diese Nahrungsmittel in kleinen Mengen genossen werden. Manche Stimmen spre-

chen für Milch und andere dagegen. Die grundsätzlich individuelle Verträglichkeit von Milch bei Mutter und Kind entscheidet hierbei. Verschiedene Sorten von Milchprodukten sollten nicht gemischt werden, besonders nicht Sauermilchprodukte und Milch. Ebenso zu beachten: bei Regenwetter Sauermilchprodukte (Yoghurt, Quark etc.), die sonst verträglicher sind, vermeiden und Milch einschränken. *Stimulanzien, Kaffee, Gewürze, stark riechende und aromatische Nahrungsmittel* strikt meiden, vor allem Knoblauch, Lauch, Zwiebeln und Schnittlauch. Hier finden wir selten ein echtes Verlangen, sondern eher eine Sucht bzw. Abhängigkeit. Bedenken Sie, daß jedes Getränk und jede Speise, die Sie zu sich nehmen, direkt in Ihre Milch übergeht, und Ihr Baby wird sicher noch keinen Cappuccino trinken wollen. Aufdringlich duftende Blumen, Parfüms und Duftstoffe im Raum der Wöchnerin können unter Umständen Sinnesorgane und Nerven von Mutter und Kind überreizen. (Siehe auch Kapitel „Ernährung“)

Vorbeugung von Komplikationen im Wochenbett

In den ersten zehn Tagen nach der Geburt kann es am leichtesten zu Komplikationen kommen. Früher war das übertragbare Kindbettfieber gefürchtet, heutzutage ist es glücklicherweise sehr selten geworden. *Wegen der großen Ansteckungsgefahr ist schon der Verdacht meldepflichtig, und die Behandlung ist nach dem Gesetz zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten nur einem approbierten Arzt gestattet!* Das Kindbettfieber kündigt sich am dritten oder vierten Tag nach der Geburt durch Schüttelfrost und eine Temperaturerhöhung über 38,5°C an, die tagelang nicht sinken will, hat aber nichts mit einer Brustentzündung oder Milchfieber zu tun, die sich ähnlich zeigen können. Ein übler Geruch weist auf eine Infektion des Wochenbettflusses hin, die von Fieber über 38 °C, Kopfschmerzen und allgemeinem Krankheitsgefühl begleitet wird. Es entsteht aber nicht von innen heraus, sondern durch Streptokokken, die von außen in die Geburtswege gelangen. Durch peinlichste Sauberkeit kann es mit Sicherheit verhindert werden.

Bere Anwendung von *Arnica-Tinktur* wohltuend (ca. 10-20 Tropfen in eine Tasse Wasser für Spülungen des Genitalbereichs).

Wenn das *Wundheitsgefühl im Unterleib trotz Arnica bleibt*, dann sollte die Frau täglich ein Globulus *Hamamelis C 200* einnehmen und mit der Urtinktur, zehn Tropfen auf einen Viertel Liter Wasser, Spülungen der äußeren Geburtswunden machen.

Wenn *offene Wunden*, wie z.B. ein *Dammschnitt* vorhanden sind, sollte *Arnica-Tinktur* nicht angewendet werden, da dies zu Entzündungen führen kann. In diesem Fall nehmen Sie für Spülungen einige Tropfen potenziertes *Arnica*, z.B. in *der C 200*.

Bei *Wunden an den Genitalien* empfehlen wir auch Spülungen mit verdünnter *Calendula-Tinktur* (10-20 Tropfen auf eine Tasse Wasser).

Kaiserschnitt

Nach einem *Kaiserschnitt* erhält die Wöchnerin neben *Arnica* folgende Mittel je nach Situation.

Staphisagria C 200 zur besseren *Verheilung der Schnittwunde*.

- Dosierung: am 1. Tag 3 x täglich, am 2. Tag 2 x täglich und vom 3. - 7. Tag, 1 x täglich eine Gabe.

Nux vomica C 200 gegen die *Narkosefolgen*, wie z.B. Übelkeit, ohne brechen zu können. Meist genügen 2 Globuli, d.h. eine Gabe.

Hypericum C 200, nur wenn Taubheit infolge einer *Nervenverletzung* im Bereich der Operationsnarbe zurückbleibt.

- Dosierung: je nach Schwere der Parästhesien, 1 - 2 x täglich eine Gabe.

Lycopodium C 200, wenn die Frau keine mütterlichen Gefühle für ihr Baby empfinden kann, da die wichtige Zeit des ersten Kontakts (Prägung) in der Narkose verschlafen wurde. Die Mutter hat den Impuls, ihr Kind zu verlassen und lieber ihre eigenen Wege zu gehen. •
Dosierung: 1 x täglich, eine Gabe.

Nachwehen

Nachwehen können die Frau sehr belasten, vor allem Mehrgebärende. Manche Frauen kennen sie dagegen gar nicht oder erfahren sie erst nach einigen Geburten. Die Erstgebärende bleibt meist davon verschont. Eine Veranlagung zu einem nervösen Temperament, gekoppelt mit einer ungünstigen Lebensweise, veranlaßt jedoch sogar bei Erstgebärenden manchmal sehr heftige Nachwehen.

Schlaflosigkeit durch Nachwehen

Wenn die entbundene Frau aufgrund von Nachwehen nicht zur Ruhe kommt, sie nicht in den Erholungsschlaf fällt, dann bringen meistens zwei Globuli ***Coffea cruda*** C 200 den gewünschten Schlaf. Bewirken maximal zwei Gaben ***Coffea*** nichts, wie das bei starken *Kaffeetrinkerinnen* vorkommen kann, dann hilft ***Aconit***, besonders wenn sich die Frau *fiebrig* fühlt.

Die folgenden Zustände treten bei Nachwehen am häufigsten auf:

Nach einer anstrengenden Geburt, wenn schon ***Arnica*** eingesetzt wurde, treten meist keine Nachschmerzen auf. Bei ***Arnica*** finden wir einen wunden Schmerz; die Schmerzen sind nicht so heftig, aber die Frau findet keine angenehme Lage im Bett, da das *Bett als unangenehm hart empfunden wird*. Die Frau spürt zusätzlich einen Druck auf die Blase mit Harnverhaltung.

Bei Wöchnerinnen mit *leicht aufbrausendem Temperament* helfen Chamomilla und Nux vomica.

Bei äußerst heftigen Schmerzen hilft Chamomilla. Die Frau ist sehr *erregt, nervös und ungehalten*, so daß sie völlig außer sich gerät und äußerst unhöflich und boshaft wird. Nahestehende glauben, sie nicht wiederzuerkennen. Weder sie noch die anderen haben eine ruhige Minute.

Bei starken Schmerzen neigt die Nux vomica Frau eher dazu, *deprimiert* zu sein, sie ist nicht so zornig wie Chamomilla. Die Schmerzen sind eher krampfartig oder drückend und lösen, wie auch bei der Entbindung, Stuhl drang aus. Nux folgt Chamomilla manchmal, wenn Chamomilla zwar lindert, aber nicht ausheilt, besonders wenn die Frau sich gar nicht bewegen will (siehe auch Bryonia).

Die milde und sanfte Frau braucht Pulsatilla. Pulsatilla erkennt man schon beim Anblick: Man möchte sie trösten, weil sie so mitleiderweckend aussieht. Die Schmerzen haben keine Regelmäßigkeit, neigen aber dazu, sich in die Länge zu ziehen.

Bei *Abneigung gegen Bewegung*, bzw. das Verlangen, in Ruhe zu liegen, ist Bryonia angezeigt. Die geringste Bewegung löst Nachwehen aus; selbst ein tiefer Atemzug hat diese Auswirkung. Trockener Mund und rissige Lippen, verbunden mit großem Durst auf Kaltes, gehören zum Bild.

Die *Plötzlichkeit und Heftigkeit* der Nachwehen weist auf Belladonna. Starkes Abwärtsdrängen im Unterleib. Der Unterleib ist empfindlich und gespannt (als ob zu voll); Blutandrang zum Kopf; die Frau ist schläfrig.

Todesangst durch unerträgliche Schmerzen. Manchmal sind die Schmerzen bei nervöser Aufregung so extrem, daß die Frau gar nicht

weiß, was sie machen soll. Bei *Chamomilla* erlebten wir die Geiztheit. Bei *Coffea* geht es in eine andere Richtung: Sie glaubt, es wirklich nicht mehr aushalten zu können, es gehe zu Ende mit ihr. Sie weint und zerfließt in untröstliche Verzweiflung und hat Angst, diesen Zustand nicht zu überleben. Dieses Verhalten kann wie *Aconit* aussehen, die Todesstunde wird vorausgesagt. Schlafen ist natürlich unmöglich, auch wenn große Müdigkeit herrscht.

Frauen, die viele Kinder zur Welt gebracht haben und dadurch immer magerer und hagerer geworden sind, tut oft *Secale* gut. Die Schmerzen lassen die erschöpfte Wöchnerin nicht los; sie halten lange an, drücken und drängen die Gebärmutter nach unten. Meist besteht ein brennendes Gefühl im Unterleib oder im ganzen Körper mit Wärme Unverträglichkeit.

Mittel, die weniger häufig angezeigt sind:

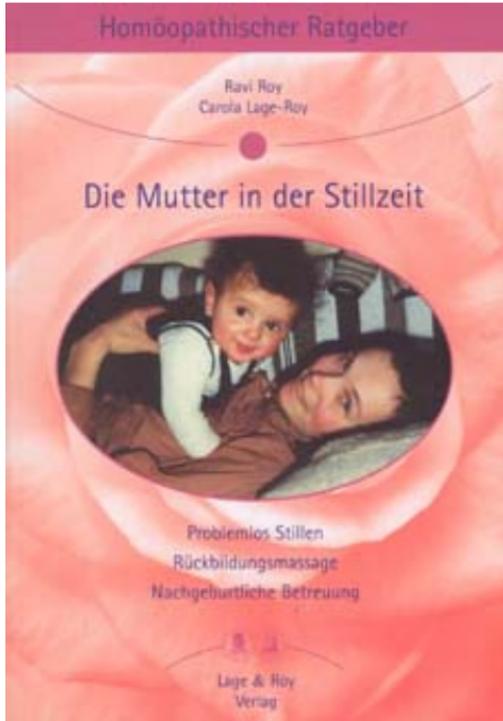
Bei *Mehrgebärenden* ist an *Viscum album* zu denken, wenn *keine speziellen Leitsymptome* vorhanden sind; besonders bei älteren Frauen mit lymphatischer Konstitution und reißenden Schmerzen.

Bei Harnverhalten mit gleichzeitigem Harndrang - Lycopodium.

Bei Harnverhalten, besonders wenn eine instrumentelle Entbindung vorausging, ist Hypericum angezeigt. Die Frau hat heftige Schmerzen in Becken, Kreuz und Hüften.

Magere, hagere, nervöse Frauen mit zartem Körperbau und sandfarbenem Haar. Die Schmerzen quälen die Frau fürchterlich, sind sehr heftig und anhaltend. Sie erstrecken sich entlang der genito-cruralen Nerven nach unten. Hier hilft *Xanthoxylum*

-
- **Dosierung:** bei starken Schmerzen anfangs stündlich das Mittel wiederholen, sogar nach jeder Wehe, später alle 3 - 4 Stunden eine Gabe. Das richtige Mittel hilft sehr schnell, meist fühlt sich die Frau schon kurze Zeit nach der Einnahme besser.



Roy / Lage-Roy

Homöopathischer Ratgeber 8: Die Mutter in der Stillzeit

97 Seiten, kart.



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de