

Ingeborg Stadelmann

Die Hebammen- Sprechstunde

Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung
zu Schwangerschaft, Geburt,
Wochenbett und Stillzeit
mit
Kräuterheilkunde
Homöopathie und
Aromatherapie



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit sie Verhaltenshinweise befolgen und naturheilkundliche Anwendungen einsetzen will. Das Buch soll jedoch fachlichen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Hebamme oder eine Ärztin zugezogen werden.

Naturheilkundliche Substanzen können falsch eingesetzt oder falsch dosiert zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam. Denken Sie daran: »Alle Ding' sind Gift und nichts ist ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!« (Paracelsus, Arzt und Naturforscher, 1493–1541).

ISBN: 978-3-9803760-6-8

© 1994 und 2005 © Ingeborg Stadelmann

Stadelmann Verlag, An der Schmiede 1, 87487 Wiggensbach

Fax +49 (0)83 70/88 96

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: info@stadelmann-verlag.de

6. Auflage der komplett neu überarbeiteten Ausgabe 2007

Illustrationen: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Lektorat: Marina Burwitz, München

Gesamtherstellung: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur neuen Ausgabe	9
Vorwort zur ersten Ausgabe	12
SCHWANGERSCHAFT	15
DIE ERSTEN DREI MONATE	16
Begleiterscheinungen der Schwangerschaft	18
Medikamente und Nahrungsmittelergänzungen in der Frühschwangerschaft	25
Schwangerschaftsvorsorge	27
Naturheilkunde und Individualität	32
Hausgeburt oder Geburtshaus	33
Partnerschaft	34
Pränataldiagnostik	35
DIE MITTLEREN DREI MONATE	40
Körperliche Veränderungen	40
Geburtsvorbereitungskurs	43
Natürliche Schwangerschaft	46
Natürliche Begleitmöglichkeiten	47
Ernährungsfragen	49
Schwangerschaftsbeschwerden	51
Partnerschaft, Sexualität in der Schwangerschaft	62
Hausgeburt	63
Geburtshaus	64
Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften	65
DIE LETZTEN DREI MONATE	69
Entwicklung, Sinnesorgane	69
Arbeitsplatz, Mutterschutzgesetz	71
Geburtsvorbereitung	72
Veränderungen des Frauenkörpers	72
Brüste auf die Stillzeit vorbereiten	74
Allgemeine Beschwerden	78
Vorsorgetermine	91
Beurteilung von Wehen	95
Risikoschwangerschaft, Klinikaufenthalt, Frühgeburt	101
Schwangerschaftsprobleme	103
Steißblage	115

Partnerbeziehung, Elternschaft	123
Säuglingspflege	129
Hausgeburt – Geburtshaus	130
Ambulante Geburt	135
DIE LETZTEN SECHS WOCHEN – VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT	143
Stimmungsschwankungen und Pulsatilla	143
Die hochschwangere Frau	145
Der werdende Vater, Partnerbeziehung	145
Schwimmen gehen	146
Wahl des Geburtshauses oder der Geburtsklinik	147
Kliniktasche	151
Situation der außerklinischen Geburt	156
Vorsorgeuntersuchungen	159
Probleme in den letzten Wochen	163
Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung	170
Übertragung	180
Geburtseinleitung	185
Alternative Geburtseinleitungsmethoden	188
GEBURT	197
GEBURTSEREIGNIS	198
Natürliche Geburt	198
Operative Geburten	207
ZEICHEN DES GEBURTSGEBINNS	210
Wehen	211
Blasensprung, Fruchtwasser	215
Natürliche Betrachtungsweise eines Blasensprungs	221
Wehenfördernde Maßnahmen	223
Schleimabgang, Schleimpfropf	224
Blutung	225
Übelkeit, Erbrechen	227
Durchfall	228
GEBURTSPHASEN	229
Eröffnungswehen	229
Übergangswehen	230
Der Weg des Kindes durch den Geburtskanal	230
Mütterliche Gebärlposition	232

Die Frau in der Übergangsphase	233
Stimmung im Geburtszimmer	235
Funktion der Wehen: Das Rollkragenpullover-Prinzip	235
Austreibungsphase	236
Das letzte Stück Arbeit	238
Hormoneller Selbstregulationsmechanismus	238
DIE GEBURT DES KINDES	241
Hebammenhilfe	241
Aufgaben des Partners	243
Naturheilkundliche Geburtsbegleitung	247
Nachgeburtsphase	255
GLÜCKLOSE GEBURT	260
Wenn das Leben mit dem Tod beginnt	260
Abschied	262
Plötzlicher Kindstod	263
Die Tage und die Zeit nach dem Tod des Kindes	263
Ritual statt Beerdigung	264
WOCHENBETT	267
Hebammenhilfe	268
Die Bedeutung des Wochenbettes	268
DAS FRÜHWOCHENBETT	272
Das häusliche und das klinische Wochenbett	272
Wochenbettverlauf	274
Hilfreiche Maßnahmen im normalen Wochenbett	287
Störungen im Frühwochenbett	290
Der Beckenboden	299
Beckenbodenverletzungen	301
Der Partner im Wochenbett	308
DAS NEUGEBORENE	313
Aus dem Mutterleib in diese Welt geboren werden	313
Die ersten Lebensminuten	315
Die Stunde danach	317
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen	319
Hebammenbetreuung nach der Klinikentlassung	346
Ätherische Öle beim Neugeborenen	347
Nabelversorgung	349

Neugeborenenengelbsucht (Ikterus)	353
Erste banale Erkrankungen	358
Schlussbemerkung	374
DIE STILLZEIT	377
Erfolgreiches Stillen – Voraussetzungen	378
Brustveränderung	382
Stillende Mutter sein	384
Praktische Stillinformationen	389
Zusammensetzung der Frauenmilch	394
Der Milcheinschuss	395
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes	399
Beeinflussung der Muttermilchmenge	401
Pflege der Brust	405
Ernährung der stillenden Mutter	407
Besonderheiten mütterlicherseits	408
Stillhilfsmittel	411
Abpumpen, Einfrieren von Muttermilch	413
Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis)	414
Besonderheiten beim Kind	422
Zufüttern des Stillkindes	423
Muttermilch und Schadstoffbelastung	425
Abstillen	426
DAS SPÄTWOCHENBETT	429
Familienalltag und Hausfrauensituation	429
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett	432
Sexualität nach der Geburt, Verhütung	436
Das Abenteuer des Elternseins	441
Grundlagen der Kräuterheilkunde	442
Grundlagen der Homöopathie	446
Grundlagen der Aromatherapie	451
Hebammenhilfe für Mutter und Kind	463
Nützliche Adressen	465
Bezugsnachweis	466
Danksagung	468
Literatur	470
Register	473

Tassen schluckweise trinken und am Abend zusätzlich ein Magnesiumpräparat einnehmen. Kräutertees wirken übrigens immer besser, wenn sie warm getrunken werden.

☉ Homöopathie

Die Homöopathie verwendet sehr häufig *Caulophyllum*, *Kalium carbonicum*, *Pulsatilla*, *Sepia*, *Viburnum opulus*. Wieder möchte ich darauf hinweisen, dass in solchen Situationen nur Hebammen und Ärztinnen mit homöopathischem Wissen zu Rate gezogen werden sollten, denn ein umfassendes Wissen in diesem Fachbereich ist hier unbedingt erforderlich, um mit dem passendsten Arzneimittel den Erfolg zu erzielen! Und dieser ist dann immer wieder unwahrscheinlich verblüffend.

☉ Aromatherapie

Von den ätherischen Ölen bieten sich als Wehenhemmer an: *Lavendel*, *Linaloeholz* und *Majoran*. Das mittlerweile weit bekannte, auch in Kliniken angewandte und bewährte »Hebammen-Alternativöl« *Toko-Öl* \mathcal{D}^* , das diese genannten ätherischen Öle enthält, kann zur Entspannung der überaktiven Gebärmuttermuskulatur wesentlich beitragen. Wegen seiner Wirksamkeit sollten Sie das Öl wirklich nur in Absprache mit Ihrer Hebamme anwenden. Idealerweise ölen Sie sich den Bauch mit einer streichenden Bewegung von unten nach oben ein und erklären Ihrem Kind dabei, dass es doch wirklich noch eine Zeit lang bei Ihnen im Bauch aushalten soll. Sie sollten die Wirkung solcher Zwiesprachen nicht unterschätzen, denn Sie wissen ja, das Kind im Bauch kann hören und fühlen. So wie Verliebte eine nonverbale Verbindung zueinander haben, ebenso intensiv und innig ist die Mutter-Kind-Bindung im Mutterleib, auch wenn Sie als werdende Mutter sich dessen nicht immer bewusst sind, denn Ihr Kind ist halt doch noch das kleine unbekannte Wesen für Sie. Aber Sie sind die große bekannte und einzig vertraute Person für Ihr Kind. Es hört und versteht Sie vermutlich besser, als es Ihnen vielleicht manchmal lieb ist.

Seine Wirkung verdankt das *Toko-Öl* \mathcal{D}^* neben dem beruhigenden Berglavendel und dem esterreichen und daher stark entspannenden Linaloeholz insbesondere dem Majoran, denn dieser hat einen sehr angenehmen und schnell krampflösenden Effekt auf die Uterusmuskulatur. Im seelischen Bereich wird dem Majoran zugeschrieben, dass er das verlorene Gleichgewicht wieder stabilisiert und eine starke Wirksamkeit bei emotionalen Ausnahmezuständen besitzt. Ich meine, dass dieses Kraut gerade deshalb so gut bei verstärkten Kontraktionen bzw. beginnender Wehentätigkeit hilft, denn eine Schwangerschaft mit zu befürchtenden Frühgeburtsbestrebungen ist sicherlich ein solch emotionaler Ausnahmezustand. Dieser Umstand wird bei der CTG-Kontrolle oft verstärkt durch so leichtfertige Aussagen wie: »Oh, Sie haben ja schon Wehen.« Oder: »Ihr Muttermund ist sehr verkürzt, Sie müssen aufpassen, dass das Kind nicht zu früh geboren wird.« Dadurch entstehen Verspannungen aus Angst und Nervosität, die dann irgendwann tatsächlich zu echten Wehen werden können.

Sehr gut kann ich mich erinnern an Stefanie ...

... sie kam in der 32. Schwangerschaftswoche in die Sprechstunde mit der Frage: »Was sagen Sie dazu, auf dem CTG sind regelmäßige Wehen zu erkennen, und nun soll ich wehenhemmende Medikamente nehmen. Ich weiß aber noch zu gut von meiner ersten Schwangerschaft, dass diese Tabletten mich vollkommen zittrig machen. Einerseits will ich die Tabletten nicht nehmen, andererseits aber möchte ich keine Frühgeburt riskieren. Sie haben doch bestimmt noch einen anderen Tipp.« Auf meine Nachfrage, ob sie denn diese Wehen spüre, meinte sie: »Ja, freilich wird der Bauch oft hart und hin und wieder zieht es dann schon im Kreuzbeinbereich«. Zunächst wollte ich den Mutterpass sehen, wegen des Muttermundbefundes. Er war in Ordnung. Ich habe ihr geraten, morgens und abends regelmäßig das Toko-Öl sanft einzureiben und vielleicht sogar ein lauwarmes Bad mit dem Öl zu nehmen, außerdem tagsüber immer wieder von dem Hebammentee Baldrian zu trinken. Sie musste mir versprechen, sich so oft wie möglich hinzulegen und die Tochter auch mal mit der Oma allein spazieren gehen zu lassen. Sehr eindringlich versuchte ich Stefanie nahe zu legen, dass sie, sobald sie erkennen könne, dass diese Schwangerschaftswehen schmerzhaft und rhythmisch werden, unverzüglich ihre Tabletten schlucken müsse. Eine Woche später kam eine wieder strahlende, fröhliche Stefanie in den Geburtsvorbereitungskurs: »Also, ich muss schon sagen, das Öl ist ein wahres Wunder! Das ist so angenehm, ich pflege meinen Bauch mit Liebe, was mir bislang nie ein Bedürfnis war, und die Gebärmutter ist weich wie ein Gummibärchen. Sobald ich mal zu aktiv war oder das Öl nicht mehr angewendet habe, war der harte Bauch wieder da. Heute bei der CTG-Kontrolle war nur eine einzige Kontraktion festzustellen. Ich hab es meinem Arzt aber nicht gesagt, dass ich die Tabletten nicht nehme.« Daraufhin freute ich mich erst mal mit Stefanie, meinte aber, sie solle ihrem Frauenarzt unbedingt reinen Wein einschenken, sonst wird die Naturheilkunde nie Anerkennung finden. Außerdem lohnt sich Offenheit immer.

Mittlerweile bestätigen viele Klinikhebammen und Ärzte diese verblüffende Wirkung des Toko-Öls \mathcal{D}° . Häufig können Fenoterol-Infusionen reduziert werden bzw. sind gar nicht erforderlich.

Zu vermeidende Kräuter, Gewürze und ätherische Öle

Noch viel mehr Einblick in den Wirkungsmechanismus und Achtung vor der Heilkraft von Kräutern habe ich erhalten, als mir Sabina erzählte: ...

... »Ich weiß gar nicht, was mit meiner Gebärmutter los ist, ständig wird sie hart. Gott sei Dank hat sich bei der letzten Vorsorge aber nichts an Wehenwirkung am Muttermund erkennen lassen. Ich war sehr in Sorge, dass das richtige frühzeitige Wehen sind.« Kurze Zeit später, als wir in der Geburtsvorbereitung von verschiedenen Kräuteranwendungen sprachen, fragte Sabina: »Eine Nachbarin hat mir empfohlen, in der Schwangerschaft regelmäßig Verbena zu trinken, dann sei die Geburtsdauer nicht so lang. Was halten Sie davon?« In meinem Kopf machte es »klick-klick«, und ich fragte: »Trinkst du den Tee etwa schon eine Zeit lang?« »Klar, dieses Mal tue ich alles, damit es nicht wieder so eine Mammutgeburt wird«, antwortete Sabina. Daraufhin habe ich ihr geraten, den Tee sofort abzusetzen, denn ich könne da einen Zusammenhang erkennen mit ihrem ständig harten Bauch. Verbena ist nämlich der lateinische Name des Eisenkrauts, und mir ist aus dem Aromatherapiebereich

