

# INFOBLATT SCHWANGERSCHAFT

## Übersicht Prophylaxe- und Vorbereitungs-Tipps:

Prophylaxe Rectusdiastase (Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln)

- **Immer über die Seite** hin legen und aufsetzen
- **Keine crunch**-Positionen (sitzen, stehen, Übungen...). Lichtstrahl aus deinem Bauchnabel soll Richtung Erde scheinen nicht Richtung Himmel / auf Sitzbeinhocker sitzen
- **360° Atmung und Kräftigung M. Transversus** z.B geburtschaft® geburtsvorbereitendes Training<sup>1</sup>.

Prophylaxe Beckenblockade

- Drinnen und draussen **stossdämpfende Schuhe** tragen oder stossabsorbierende **NOENE-Einlegesohle**<sup>2</sup> in jeden Schuh legen

Schwangerschaftsdiabetes

- **Ausgewogen ernähren.** Kohlenhydrate und Zucker sparsam, dafür ungesättigte Fette ausreichend zu sich nehmen. *Literatur Tipps, Real Food for Pregnancy sowie Real Food for Gestational Diabetes Lily Nichols RDN, CDE*
- Täglich einen **Spaziergang**, 25-30 Min. oder mehr an der frischen Luft machen, nach Möglichkeit im Wald
- geburtschaft® wohltuende **regulierende Wellnessbehandlungen**<sup>3</sup> (reguliert das Stresssystem und fördert die Ausschüttung von guten Schwangerschaftshormonen)

Prophylaxe von Verstopfung, Hämorrhoiden und Beckenbodenbelastungen

- **Reichlich Wasser** trinken. Tipp: plus 1Tasse Schwangerschaftstee pro Tag und 1 Tasse Frauenmanteltee
- **Toilettenhocker**<sup>4</sup> benutzen beim Stuhlgang
- **Kein pressen** beim Stuhlgang. Beckenboden entspannen, Taille weiten beim ausatmen

Vorbereitung für eine leichtere Geburt

- **Reichlich Wasser** trinken. Gut hydriertes Gewebe arbeitet und dehnt sich besser.
- geburtschaft® geburtsvorbereitendes Training<sup>5</sup> **Täglich dehnen, 360° Atmung üben und M. Transversus stärken** damit die Wehen effektiver wirken können, **Beckenboden** Wahrnehmung & Entspannung, **Squats**, ab 20. SSW zusätzlich die **drei simplen spannungsregulierende Übungen**
- geburtschaft® **Geburtsvorbereitende manuelle Behandlungen**<sup>6</sup>. Wenn die Beckengelenke frei und Muskeln, Bänder und Faszien balanciert sind kommt das Baby einfacher durch's Becken

---

<sup>1</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/geburtsvorbereitendes-training>

<sup>2</sup> <http://www.noene.ch> / z.B. erhältlich bei Siro Sport in Winterthur

<sup>3</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/geburtschaft-regulierende-wellnessbehandlung>

<sup>4</sup> z.B. <http://toilettenhocker.de>

<sup>5</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/geburtsvorbereitendes-training>

<sup>6</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/geburtsvorbereitende-behandlung>

## Förderung Parasympathikus und Bindung

- physiologische 360° **Zwerchfellatmung regelmäßig bewusst machen**
- Öfters eine **Ruhepause** einlegen
- **Entspannungsbäder** nehmen (z.B. Ingeborg Stadelmann IS Entspannungsbad)
- Genügend **Schlaf**
- geburtschaft® wohltuende **regulierende Wellnessbehandlungen**<sup>7</sup> (reguliert das Stresssystem und fördert die Ausschüttung von guten Schwangerschaftshormonen)
- Sachen unternehmen die Spass machen - **lachen**
- Eigene Gefühle in ein kleines Büchlein **schreiben** (was dich freut, wovor du Angst hast...)
- Bewusst emotional **mit dem Baby in Kontakt sein** - es ist jetzt schon ein körperlich und emotional fühlendes Wesen! **Die emotionale Verfügbarkeit der Mama hat einen prägenden Einfluss**

## Generell

- Auf das **Bauchgefühl** hören!

Schwangerschaft, Geburt und Stillen passiert immer auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene - diese beeinflussen sich gegenseitig.

Hat Ihr Gynäkologie / Ihre Gynäkologin darauf hingewiesen, dass bei biomechanisch bedingten Beschwerden wie:

- Kreuzschmerzen / „Ischias“ / Symphysenschmerzen
- Leistenschmerzen / Hüftschmerzen
- vorzeitigen Wehen / verkürztem Gebärmutterhals (welche nicht infektiös sind)
- Beckenendlage / Querlage

mit spezifischen **manuellen Behandlungstechniken**<sup>8</sup> Abhilfe geschaffen werden kann?

Auch bei erhöhtem Blutzucker (Schwangerschaftsdiabetes), erhöhtem Blutdruck und fetaler Wachstumsretardierung kann über die sanfte Aktivierung des Parasympathikus viel geholfen werden<sup>9</sup>.

Sollten Sie Beschwerden oder Probleme haben vereinbaren Sie doch noch heute einen Termin bei mir!

---

<sup>8</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/manuelle-behandlungen>

<sup>9</sup> <https://geburtschaft.ch/angebote/manuelle-behandlungen>

## Schwangerschaftstee nach Ingeborg Stadelmann

Alles zu gleichen Teilen mischen:

<b>Brennesselkraut</b>	regt die Nierenausscheidung an und verbessert die Eisenresorption im Blut (besonders wenn dem Tee einige Spritzer Zitrone zugefügt werden)
<b>Frauenmantel</b>	unterstützt die hormonelle Situation
<b>Himbeerblätter</b>	zur Auflockerung der Muskulatur, insbesondere im kleinen Becken, regt Stoffwechsel und Darmtätigkeit an
<b>Johanniskraut</b>	wirkt nervenstärkend
<b>Melissenblätter</b>	wirkt beruhigend
<b>Schafgarbenkraut</b>	unterstützt die Blutgerinnung
<b>Zinnkraut</b>	regt die Nierenausscheidung an

### Dosierung:

Pro Tasse 1 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, einen Schuss frische Zitrone dazugeben, je nach Vorliebe mit Honig ergänzen. Während der Schwangerschaft täglich 3 Tassen trinken.

Beobachtungen:

Viele Schwangere haben keine Verdauungsprobleme mehr, Wassereinlagerungen in den Beinen nehmen ab, Eisengehalt im Blut steigt an (auch ohne Eisenpräparate), Kreislauf wird stabil empfunden und die Stimmung ist ausgeglichen.

### Ab Beginn der 38.Schwangerschaftswoche:

- **Reichlich Wasser trinken**  
Bei guter Hydratation der Schwangeren am Tag vor der Geburt zeigen sich bessere Geburtsverläufe und weniger Geburtsverletzungen
- **Frauenmantel-Tee**  
1- 2 Tassen täglich trinken
- **Schüsslersalze**  
2-3x täglich 1 Tablett Nr. 1 und Nr. 7 und 1-2 Tabletten Nr. 2.

### **Alternativen sollten Eisen- oder Magnesiumtabletten** schlecht vertragen werden:

- **Floradix / Rotbäckchen Saft** sind natürliche Eisenpräparate welche von Schwangeren, die auf Eisentabletten mit Verstopfung reagieren, in der Regel sehr gut vertragen werden.
- Sollten Magnesiumtabletten/- pulver Verdauungsproblemen verursachen, kann als Alternative das **Schüsslersalz Nr 7** (magnesium phosphoricum D6) in Betracht gezogen werden („Heisse 7“: 15 Pastillen in eine Tasse, 100ml, kochendes Wasser geben, mit Plastik- oder Holzlöffel umrühren und so heiss wie möglich trinken).