

Ingeborg Stadelmann

# Die Hebammen- Sprechstunde

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



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur neuen Ausgabe .....	9
Vorwort zur ersten Ausgabe .....	12
<b>SCHWANGERSCHAFT .....</b>	<b>15</b>
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 GEBURTSBEGINNS .....	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 Gebärlage .....	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
<b>DIE GEBURT DES KINDES .....</b>	<b>241</b>
Hebammenhilfe .....	241
Aufgaben des Partners .....	243
Naturheilkundliche Geburtsbegleitung .....	247
Nachgeburtsphase .....	255
<b>GLÜCKLOSE GEBURT .....</b>	<b>260</b>
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
<b>WOCHENBETT .....</b>	<b>267</b>
Hebammenhilfe .....	268
Die Bedeutung des Wochenbettes .....	268
<b>DAS FRÜHWOCHENBETT .....</b>	<b>272</b>
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
<b>DAS NEUGEBORENE .....</b>	<b>313</b>
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
<b>DIE STILLZEIT . . . . .</b>	<b>377</b>
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
<b>DAS SPÄTWOCHENBETT . . . . .</b>	<b>429</b>
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  $\mathcal{D}^{\circ}$ . 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

