

So können Schwangere von der Traditionellen Chinesischen Medizin profitieren



Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM gehört zu einer bewährten Methode zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Geburtsvorbereitung. Viele Frauen lassen sich heute von TCM-TherapeutInnen durch die Schwangerschaft begleiten. Doch was bringt dies eigentlich? Wir zeigen auf dir, welche Themen sich besonders gut mit TCM behandeln lassen.

Übelkeit

Mit Akupunktur lässt sich die sogenannte Hyperemesis meist gut in den Griff bekommen. Viele TCM-Therapeuten können dir zudem hilfreiche Ernährungstipps geben.

Verdauungsbeschwerden

Sodbrennen, Aufstossen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Hämorrhoiden lassen sich mit TCM häufig erfolgreich lindern.

Bewegungsapparat

Der Körper macht während der Schwangerschaft grosse Veränderungen durch. Die Bänder der Gebärmutter dehnen sich, der Bauch zieht nach vorne, alles wird weicher und dehnbarer – in der Folge leiden viele Frauen unter Schmerzen. Rückenschmerzen zum Beispiel im Bereich des Kreuzes, des Kreuzbeins oder Schulter-Nacken-Beschwerden, aber auch Schmerzen im Bereich des Schambeins, des Beckens oder Wadenkrämpfe können mit TCM gut behandelt werden.

Ödeme (Wassereinlagerungen)

Insbesondere im Sommer ist dies ein grosses Thema. Akupunktur, Tuina-Massage, eine geeignete Ernährung und Pflanzenheilkunde unterstützen die Wasserausschwemmung.

Schlafstörungen

Der Bauch stört, die Blase drückt, die Gedanken kreisen – Gründe für Schlafstörungen während der Schwangerschaft gibt es viele. Die TCM kann dir dabei helfen, dich zu entspannen, die Gedanken zu beruhigen und den Schlaf insgesamt zu fördern.

Das Baby drehen

Ist das Kind gegen Ende der Schwangerschaft noch nicht in der Kopflage, kann die Wärmetherapie Moxibustion (Moxa) das Baby darin unterstützen, die korrekte Geburtsposition einzunehmen.

Geburtsvorbereitung

Die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung ist mittlerweile sehr bekannt. Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass sich dadurch die Eröffnungsphase der Geburt verkürzen lässt. Dies ist eine grosse Unterstützung, da diese Phase schmerzhaft und bei langer Dauer sehr kräfteraubend sein kann. Die Behandlungen beginnen üblicherweise vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin in einem wöchentlichen Rhythmus.

Einleitung der Geburt

Am oder nach dem errechneten Geburtstermin kann Wehen fördernde, einleitende Akupunktur die Geburt in Gang bringen. Dies ist eine sehr gut erprobte und bewährte Methode und oftmals eine geeignete und sanfte Alternative zur schulmedizinischen Geburtseinleitung.

Die Geburt

Viele Hebammen sind in geburtsunterstützender und schmerzstillender Akupunktur ausgebildet. Auch bei Störungen der nachgeburtlichen Plazenta-Ablösung kann Akupunktur eingesetzt werden.

Stillen

Zu viel Milch, zu wenig Milch, ein zu starker oder zu schwacher Milchfluss oder schmerzende Brustwarzen bis hin zur Brustentzündung sind weit verbreitete Probleme.

Viele Frauen stillen deshalb vorzeitig ab, obwohl sie eigentlich gerne länger stillen möchten. Mit TCM lassen sich oben genannte Probleme meist sehr schnell und erfolgreich behandeln. Probier es aus, bevor du das Stillen unfreiwillig aufgibst.

Wochenbett

Dein/e TCM-TherapeutIn unterstützt dich gerne auch bei anderen Beschwerden des Wochenbetts wie Verstopfung, Blasen- und Darmstörungen, Wundheilungs- und Narbenbeschwerden, Schwächezustände, Schwindel, Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen und nicht zuletzt den berühmterüchtigten «Babyblues». Auch die Geburtsverarbeitung, die nach jeder Geburt ein wichtiges Thema darstellt, kann mit TCM begleitet werden.

Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM

Der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert. Dazu gehören Akupunktur, Tuina-Massage, Phytotherapie (Kräuterheilkunde), Diätetik (Ernährungsberatung) und Qi-Gong (Bewegungs- und Atemübungen).

Gut ausgebildete Therapeuten

Wenn du eine/n TCM-TherapeutIn suchst, wählst du am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass er/sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält. Detaillierte Informationen findest du [auf der Website www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Wenn du über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügst, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

Der Inhalt von LetsFamily.ch ist urheberrechtlich geschützt. Die Informationen von LetsFamily.ch werden mit grösstmöglicher Sorgfalt gepflegt und aktualisiert, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Die Informationen auf LetsFamily.ch ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung durch Ärzte oder medizinisches Fachpersonal.