



Entspannt durch Schwangerschaft und Geburt **dank TCM.**

Schwangerschaft und Geburt bringen für viele Frauen einige ihrer intensivsten Erlebnisse überhaupt. Tief empfundene Freude, Glück und Zufriedenheit gehören dazu ebenso wie Momente der Verunsicherung, der Angst oder des Schmerzes. Um möglichst viele positive Erlebnisse mitzunehmen und allfällige Beschwerden oder Zweifel zu lindern, bietet die Traditionelle Chinesische Medizin TCM bewährte Unterstützung. Sie hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden, erleichtert die Geburt, unterstützt bei Sorgen und Ängsten und fördert das beschwerdefreie Stillen sowie die Erholung im Wochenbett.

TEXT: OLIVIA STEINER

Die meisten schwangeren Frauen sind im Verlaufe einer Schwangerschaft, der Geburt oder im Wochenbett in der einen oder anderen Form auch mit Beschwerden konfrontiert. Sehr bewährt hat sich die Traditionelle Chinesische Medizin TCM unter anderem bei folgenden Themen:

Übelkeit

Die berühmterbuchtigte Morgenübelkeit betrifft eine grosse Zahl schwangerer Frauen. Und leider hat die Schulmedizin keine wirklich guten Behandlungsmöglichkeiten. Mit Akupunktur lässt sich die sogenannte Hyperemesis meist gut in den Griff bekommen. Viele TCM-Therapeuten können zudem hilfreiche Ernährungstipps abgeben. Diese umfassen einerseits Getränke oder Nahrungsmittel, welche bei akuter Übelkeit lindernd wirken und andererseits vorbeugende Tipps zu geeigneten Ernährungsformen und -zeiten, um die Entstehung von Übelkeit grundsätzlich zu reduzieren.

Verdauungsbeschwerden

Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Hämorrhoiden – all dies sind Beschwerden, welche durch eine Schwangerschaft ausgelöst werden können. Betroffene Frauen fühlen sich in ihrer Lebensqualität oftmals stark eingeschränkt. Auch hier ist die TCM eine gute Unterstützung, welche die Beschwerden mittels Akupunktur, Massage, Ernährungstipps und eventuell Kräutern lindern oder gar heilen kann.

Rückenschmerzen

Die sich dehrenden Bänder und der wachsende Bauch führen für viele Frauen zu Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins oder der Lendenwirbelsäule. Aber auch Schulter-Nacken-Schmerzen sind keine Seltenheit. Betroffene können sich TCM-Therapeuten suchen, welche Akupunktur kombiniert mit Tuina-Massage anbieten. Dies hat sich sehr bewährt. Auch weitere Beschwerden des Bewegungsapparates wie Schmerzen im Bereich des Schambeins oder Wadenkrämpfe lassen sich gut mit TCM behandeln.

Ödeme (Wassereinlagerungen)

Insbesondere im Sommer sind viele Schwangere davon betroffen. Mit TCM kann der Körper darin unterstützt

werden, Wasser auszuleiten. Auch haben TCM-Therapeuten oft zusätzlich Tipps, mit welcher Ernährung oder welchem Tee Betroffene die Wasserausschwemmung unterstützen können.

Schlafstörungen

Der Bauch stört, die Blase drückt, die Gedanken kreisen – Gründe für Schlafstörungen während der Schwangerschaft gibt es viele. Auch die TCM kann nicht zaubern und ändert natürlich nichts daran, dass eine Bauchschräferin ihre gewohnte Schlafposition nicht einnehmen kann. Aber sie kann dabei helfen, sich zu entspannen, die Gedanken zu beruhigen und den Schlaf insgesamt zu unterstützen und zu fördern. ➤



© Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz

Emotionale Unterstützung

Viele Frauen erleben während der Schwangerschaft oder im Wochenbett auch Phasen der emotionalen Labilität. Angst vor der Geburt, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten oder einfach «nur» Stimmungsschwankungen, Trauer oder depressive Verstimmungen können sehr belastend sein. Hier kann die TCM eine sehr gute Unterstützung darstellen, um wieder zur Ruhe zu kommen, Selbstvertrauen zu tanken und sich zu entspannen.

Das Baby drehen

Ist das Baby gegen Ende der Schwangerschaft noch nicht in der korrekten Geburtsposition, unterstützt die TCM – meist mittels Moxa – das Drehen in die Kopf-lage. Insbesondere bei einer Fuss-Steisslage (das Kind «sitzt» quasi in der Gebärmutter) ist die Erfolgsquote sehr hoch. Schwieriger ist es bei einer reinen Steisslage (das Baby hat eine «Klappmesser»-Position mit den Füßen auf Kopfhöhe) oder wenn körperliche Störfaktoren wie eine Anomalie der Gebärmutter vorliegen.

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 für die werdende Mutter, da diese Phase schmerzhaft und bei langer Dauer sehr kräfte-raubend sein

kann. Die Behandlungen beginnen üblicherweise vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin in einem wöchentlichen Rhythmus. Wichtig ist nach Ansicht der TCM auch eine Ruhephase am Ende der Schwangerschaft: Wenig Arbeit, möglichst kein Stress, Zeit für die Auseinandersetzung mit den kommenden Veränderungen und Zeit, um Kräfte zu tanken tun der Mutter gut und tragen zu einer guten Geburt und raschen Erholung bei.

Einleitung der Geburt

Am oder nach dem errechneten Geburtstermin kann ein/e TCM-TherapeutIn eine schwangere Frau mit Wehen fördernder, einleitender Akupunktur unterstützen. Dabei wird die Gebärmutter angeregt, um die Geburt in Gang zu bringen. Die Akupunktur ist dazu eine sehr gut erprobte und bewährte Methode und oftmals eine geeignete und sanfte Alternative zur schulmedizinischen Geburtseinleitung. Auch Tuina-Massage kann unterstützend zur Anwendung kommen, was von den Frauen häufig als sehr wohltuend erlebt wird.

Die Geburt

Geburtsunterstützende und schmerzstillende Akupunktur ist heute zum Glück breit anerkannt und weit verbreitet. Viele Hebammen sind darin ausgebildet und können mittels Akupunktur Schmerzen lindern, für regelmässige und sogenannt koordi- ▶



© Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz



Bereit für alles, was das Leben mit uns vorhat: Wir unterstützen dich aktiv beim Gesundbleiben, Gesundwerden und beim Leben mit Krankheit.

➤ Mehr über unsere Familien- und Gesundheitsangebote auf css.ch/gesundheit

Hallo Wunder.

Hallo Leben.

Deine Gesundheit.
Dein Partner.





© Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz

nierte Wehen sorgen, Entspannung fördern, Kräfte unterstützen, Stagnationen lösen und den Geburtsprozess insgesamt fördern. Auch bei Störungen der nachgeburtlichen Plazenta-Ablösung kann Akupunktur eingesetzt werden.

Im Wochenbett

Schwierigkeiten beim Stillen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Frauen im Wochenbett eine TCM-Praxis aufsuchen. 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 würden. Hier bietet sich eine TCM-Behandlung an, denn mit Akupunktur und eventuell auch mit Kräutern lassen sich oben genannte Probleme sehr schnell und erfolgreich behandeln. Die unmittelbare Wirkung wird von den Frauen enorm geschätzt, wie viele TCM-TherapeutInnen aus Erfahrung wissen. Besonders schön: Meist sind hier wirklich nur wenige Sitzungen notwendig. Ergänzend können einige Tipps zur Ernährung kleine Wunder bewirken.

Frauen im Wochenbett kämpfen aber auch nicht selten mit weiteren Schwierigkeiten, die mit den körperlichen Veränderungen nach der Geburt einhergehen: Obsti-

pation (Verstopfung), Blasen- und Darmstörungen, Wundheilungs- und Narbenbeschwerden, Schwächezustände, Schwindel, Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen und nicht zuletzt der «Babyblues». In diesen Fällen können TCM-Behandlungen dem Körper und auch der Psyche dazu verhelfen, sich mit diesen Veränderungen zurechtzufinden und zurück zur «Normalität» zu finden. Auch die Geburtsverarbeitung, die nach jeder Geburt ein wichtiges Thema darstellt, kann mit Akupunktur begleitet werden.

Methoden

Der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert.

Akupunktur ist die wohl berühmteste Methode der TCM und sehr erprobt während der Schwangerschaft und Geburt. Es ist auch eine sehr nebenwirkungs- und risikoarme Behandlungsform und deshalb für schwangere und stillende Frauen sehr empfehlenswert.

Tuina-Massage ist ebenfalls eine sehr bewährte Methode, die von Schwangeren oft als sehr entspannend und angenehm erlebt wird. Sie eignet sich für diverse Beschwerden, insbesondere für solche des Bewegungsapparates und zur Unterstützung der Psyche.

Auch mit Phytotherapie (Pflanzenheilkunde mit chinesischen oder westlichen Kräutern) können Frauen unterstützt werden. Hier ist jedoch Vorsicht angebracht – denn gewisse Kräuter sind sehr stark und können für schwangere Frauen kontraindiziert sein. Deshalb: gut ausgebildete Therapeuten auswählen und mit Kräutern – insbesondere chinesischen Kräutern – tendenziell zurückhaltend sein!

Diätetik (Ernährungsberatung) kann Beschwerden der Schwangerschaft lindern, das Wohlbefinden fördern und ist darüber hinaus eine gute Unterstützung, um das heranwachsende Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Auch zur Unterstützung der Geburt, zur Erholung im Wochenbett und zur Förderung des Stillens ist eine individuell passende Ernährung entscheidend.

Qi-Gong (Bewegungs- und Atemübungen) können den Körper in Schwung halten, das Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern. Es gibt auch Übungen, die im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden können, was gerade gegen Ende der Schwangerschaft eine gute Variante darstellen kann.

Fazit

Besonders toll an der TCM ist, dass jede Frau individuell begleitet werden kann. Die Themen variieren von Frau zu Frau, worauf die TCM hervorragend eingehen kann. Bei einer Person wird die Verdauung mitunterstützt, eine andere braucht Begleitung, um mit dem Gefühlschaos zurechtzukommen, eine Dritte benötigt Hilfe, um wieder Schlaf zu finden. Auch die TCM kann keine Wunderheilungen anbieten – ebenso wenig wie die Schulmedizin. Aber selbst wenn Beschwerden nicht zu 100 Prozent verschwinden, ist es eine wunderbare Methode, um diese deutlich zu lindern und den Alltag wieder bewältigbar zu machen.

Gut ausgebildete Therapeuten

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbandes 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 finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, 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. ■



TICKLESS®

Die zuverlässige Ultraschall Zeckenabwehr



100% FREI VON
CHEMIKALIEN



BIS ZU 12 MONATEN
SCHUTZ

Eine umweltfreundliche und ungiftige Lösung gegen Zecken. Ultraschallimpulse halten die Zecken zuverlässig von Babys und Kindern fern. Geeignet für Babys, Kleinkinder und Kinder.

**Wirksamkeit belegt durch eine
Universitätsstudie.**



Von Tickless gibt es auch:

**Erhältlich in Apotheken,
Drogerien und auch Online.**

Distribution: Vivosan AG, 5426 Lengnau,
www.vivosan.ch

