



www.geburtskanal.de

Hilfe bei Schlafstörungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett

Leichte Schlafstörungen in der SS und im Wochenbett sind aufgrund der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung auf die neue Lebenssituation als normal zu betrachten. Da sie jedoch unangenehm sind und eine häufige oder dauerhafte Übermüdung zu körperlichen und seelischen Störungen führen kann, empfiehlt sich zur Linderung:

Grundsätzlich:

- Ruhige Lebensweise, keine "stressigen" Besuche
- Regelmässig, ausgewogen und nicht zu schwer essen
- Tagsüber Ruhepausen einlegen
- Überreizung vermeiden (durch zuviel Krach, Fernsehen etc.)
- Ab mittags keine aufputschenden Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee, Cola...
- Aufregende Gespräche (oder Auseinandersetzungen) insbesondere vor dem Schlafengehen vermeiden

Das hilft - Rezepturen:

1. Abends vor dem Zubettgehen eine Tasse heissen Kamillentee (oder Hopfenblüten) *frische Blüten oder aus der Apotheke, 1 TL auf eine Tasse kochendes Wasser, 3 Min. ziehen lassen, 1 TL Honig hinein.*
dazu leise und beruhigende Musik hören (kein Fernsehen), gedämpftes Licht, Wärmflasche an die Füsse.

2. eine entspannende Ganzkörper-Massage (oder leichte Fussmassage)
z.B. diese Mischung: 50 ml Mandelöl + 1 Tr. Madarine, 1 Tr. Lavendel, 2 Tr. Römische Kamille - oder: 3 Tr. Rose, 1 Tr. Römische Kamille

3. Beruhigungstee
*aus 10 g Baldrian, 10 g Melisse, 5 g Malvenblüten, 5 g Orangenblüten
1 TL dieser Mischung mit einer gr. Tasse kochendem Wasser übergiessen, mindestens 10 min. ziehen lassen, evt. 1/2 TL Honig dazu*

4. Homöopathisch kommen verschieden Mittel in Frage, u.a.:
bei nervöser Erschöpfung: Avena sativa Urtinktur (3 x tgl. 5 Tr., abends 15 Tropfen) oder
bei Stress und Unruhe: Passiflora Urtinktur (3 x tgl. 5 Tr., abends 15 Tr.)
ebenso hilft Cocculus D6, 3 x tgl. (bei völlig aus dem Rhythmus geratenem Tagesablauf)
(Homöopathische Mittel ggf. nach Rücksprache mit Ihrer Hebamme/Ärztin/-arzt, Heilpraktikerin)

5. Akupressur
die beiden Druckpunkte an der Nasenwurzel (da, wo die Augenbrauen anfangen) leicht mit zwei Fingern massieren, dabei die Augen schliessen, entspannt total! (und hilft auch gut bei Kindern, die nicht einschlafen wollen!)

6. Passionsblumen-Tinktur (passiflora incarnata oder p. caerulea)
aus der Apotheke, abends 15-30 Tropfen in warmem Wasser oder warmer Milch vor dem Schlafengehen, sorgt für Entspannung und tiefen Schlaf.

7. Entspannungsbad
3 EL Sahne, einige Tropfen der ätherischen Öle Geranie, Mandarine, Rose.

Buchempfehlungen:

"Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge" Susun S. Weed, Orlanda Verlag

"Die Hebammen-Sprechstunde" Ingeborg Stadelmann, Eigenverlag