



## Tipps rund um die Geburt und das Wochenbett

**Im Ayurveda sind Schwangerschaft und Geburt eine der heiligsten Phasen in unserem Leben und die Frauen in Indien werden zu dieser Zeit auch als heilige Wesen angeschaut.**

Daher gibt es viele Tipps und Routinen wie sich eine Frau auf diese Zeit vorbereiten kann.

**Im letzten Schwangerschaftsmonat empfiehlt der Ayurveda folgendes:**

- **Es sollten keine „schweren“ Speisen mehr gegessen werden.** Das Abendessen sollte leichtverdaulich, gekocht und warm sein: Suppen, Reis und Gemüse...
- **Körperliche und mentale Anstrengungen sollten vermieden werden.** Die werdende Mutter sollte sich mehr und mehr, durch Meditation, in die Kommunikation mit ihrem ungeborenen Kind geben.
- **Die Schwangerenmassage** kann in dieser Zeit, je nach Befinden der Mutter, wöchentlich und um den errechneten Geburtstermin täglich durchgeführt werden. Auch sie hilft der Mutter, sich mit dem Kind zu verbinden. Sie gibt Erdung und Stabilität. Wichtige Voraussetzungen für eine leichte Geburt. **Wenn eine Einleitung der Geburt droht**, kann ich mit speziellen Massagen dem Kind helfen, sich auf den Weg zu machen, wenn es denn mag. Diese Massage komme ich auch gerne zu Dir nach Hause machen.
- **Ab der 36. Schwangerschaftswoche können sogenannte „Picus“ gemacht werden.** Ein mit Öl getränkter Tampon wird 1x täglich für 1-max.3 Stunden in die Scheide eingeführt. So kann Frau die Gewebe perfekt auf die Geburt vorbereiten. Folgendes sollte beachtet werden:
  - Bitte nur Tampons der Marke „OB's“ verwenden, da andere das Öl zu wenig gut aufnehmen und somit der Effekt nicht erzielt werden kann.



- Öl am Besten in ein kleines Schraubglas geben (so kann das Restöl immer wieder verwendet werden)
- Ca. 50ml Öl in einem Wasserbad kurz erwärmen und dann den Tampon darin einlegen und warten, bis sich der Tampon vollgesogen hat.
- Einführen und entspannen. **Wichtig:** Nicht länger als 3 Stunden. Da sonst Wehen ausgelöst werden können.
- Als Öl kann frau Weizenkeim-, Jojoba-, oder Sesamöl verwenden.

❖ **Leichte Yoga-Übungen** um den Körper flexibel und ausdauernd zu halten und auch mental an Stärke zu gewinnen.

Wenn dann das kleine Wunder endlich bei Dir angekommen ist, ist es natürlich das allerwichtigste, dass ihr euch als Familie ganz viel Zeit zum Kennenlernen nehmt!

Aber auch du als Frau darfst dich nicht vergessen, denn dein Körper hat gerade ein Wunder vollbracht und hat es verdient auch genügend Aufmerksamkeit zu erhalten!

In deinem Bauch ist, durch die Geburt, ein Hohlraum entstanden. Dieser wird sofort mit Vata (dem Luft-Element) gefüllt und kann so zu Wochenbettdepressionen führen. Um dies zu verhindern kann frau folgende Massnahmen treffen:

- **Ein weiches Tuch ohne Druck** ca. 20cm breit um den Bauch wickeln. (Dies sollte während dem Wochenbett, also 40 Tage, so gemacht werden)
- **Ab dem 11. Wochenbetttag** (bei spontan Geburten und in Absprache mit deiner Hebamme) biete ich Massagen für genau diese Zeit an.  
Durch die Massage des Bauches kann den Organen ihr Platz wieder gezeigt werden und der entstandene Hohlraum kann schneller geschlossen werden. (Auch für diese Massage komme ich zu Dir nach Hause. So musst Du dein sicheres Nest nicht verlassen!)



- **Auch die TFM kann Dir in dieser Zeit eine grosse Hilfe sein** um angestaute Energie wieder ins Fliesen zu bringen und deine Bauchdecke wieder in Form zu bringen.
- **Legt dich jeden Tag für ein paar Minuten in Bauchlage auf ein grosses Kissen.** Du wirst merken, wie gut das tut!
- **Bleib in der Ruhe:** Versuche dich nicht zu vielen Eindrücken aus dem Äusseren auszusetzen. Halte den Besuch von Freunden und Bekannten klein. Geniesse auch das Stillen, zelebriere es! Lass dich nicht von Radio oder TV ablenken, sei ganz bei deinem Kind.
- **Nimm täglich ein kurzes Bad** (ca.15 Minuten). Duschen erhöht wiederum Vata und gegen allgemeine Behauptungen ist der Wochenfluss nicht infektiös.
- **Nach einer Woche kannst Du mit leichten Beckenbodenübungen beginnen.** Versuche dir vorzustellen, dass du einen Ballon in deinem Bauch aufblasen möchtest und lass ihn von Tag zu Tag grösser werden!
- **Falls du einen Milchstau haben solltest** versuch es einmal mit dem feinen „shaken“ deiner Brust!

So, dass waren so meine Tipps! Ich wünsche euch von Herzen alles Gute! Geniesst das Beschnuppern und Kennenlernen in vollen Zügen! Und bis bald in einer Massage oder einem Babymassagekurs!

Herzliche Grüsse

deine Frau-wohl-sein

Tatjana