

Schwangerschaft und Geburt



Schwangerschaft

Körper: Sie sollte sich zweimal täglich duschen und die Brustwarzen und Sexualorgan drei bis vier mal mit Wasser reinigen. Auch ein Sitzbad einmal am Tag ist gut gegen Rückenschmerzen ... Das Wasser für den Körper sollte lauwarm sein (wenn möglich vorher mit verschiedenen Blättern von Pflanzen wie *Rizinus*, *Tamerinde*, *Erythrina Variegata*, *Drumstick* (*Moringa olifera*), *Vites negundo* oder *Justica gendarussa* gekocht).

Frische Luft: Das Schlaf- oder Wohnzimmer der Schwangeren sollte gut durchlüftet sein. Jeden Tag sollte für eine ½ Stunde ein „Luftbad“ (sich an die frische Luft begeben) genommen werden. Die Frau sollte baumwollende Kleidung tragen und dem Wind den Rücken zukehren. Wenn die Frau in einer dunklen, nicht gut belüfteten Wohnung lebt, neigt sie zu Depressionen und das Kind wird später eher faul und träge.

Sonnenbad: Die Sonnenenergie, die allgemeine Kraftquelle, sollte Mutter und Kind beschützen und segnen. Deshalb ist es gut sich den Sonnenstrahlen der aufgehenden Sonne so viel wie möglich auszusetzen. Wenn Frau die Morgensonne mit tiefen Ein- und Ausatmungen begleitet anschaut, erweckt das jede Körperzelle von Mutter und Kind.

Kleidung: Die Kleider der Mutter sollte leicht, aus Baumwolle, oder Khadi (handgesponnene Baumwolle, siehe Gandhi) die recht luftig ist, so dass auch hier eine gute Belüftung stattfinden kann. Niemals stark gefärbte Kleidung verwenden. Auch sollten die Schuhe flach sein, hohe Absätze führen zu Rückenschmerzen.

Schlaf und Ruhe: Der Schlaf ist die wichtigste Erholung für schwangere Frauen. Zu spät schlafen zu gehen sollte streng vermieden werden. Wann immer Müdigkeit auftritt, ausruhen. Nach der Hauptmahlzeit sich auszuruhen oder etwas schlafen ist gut. Aber nicht zuviel tagsüber schlafen, das führt sonst zu Kopfschmerzen, Verstopfung und Faulheit.

Ernährung: Nicht Quantität, sondern Qualität gilt für die Ernährung. Denk dran: zwei Personen essen! „Du bist was Du isst“. Um ein sattwisches Kind zu haben, sollte auch das Essen sattwisch sein. Die Geschmäcker der Nahrungsmittel können auch einen Einfluss auf den Aufbau des Kindes haben. Durch das Konsumieren von scharfen und bitteren Nahrungsmitteln, kann sich auch ein scharfes und bitteres Kind entwickeln. Das Essen sollte leicht sein. Eine vegetarische Ernährung ist gut zur Entwicklung eines guten Charakters des Kindes. Blattgemüse, Spinat, Karotte, Rote Beete, Kürbis, Gurke, Kokosnuss sollten jeden Tag gegessen werden. Eier, Hühnchen und Fisch sollten so weit wie möglich vermieden werden. Gewürzmischungen und scharfes Essen führen zu Verstopfung, Sodbrennen und einem übermäßigen Appetit welcher zur Gewichtszunahme führt.

Reis und Weizen sollten als Essen genommen werden. Braunen oder roten Reis bevorzugen, weißen Reis vermeiden. Salate, Früchte, Kokosnuss, Karotte, Gurke können auch roh gegessen werden.

Blattgemüse und Zwiebeln sollten gekocht werden, sonst führt es zu Blähungen, abgehenden Gasen und schlechter Verdauung. Einmal am Tag Reis mit Gemüse und das andere mal Gemüse und Früchte sind die optimale

Essenzzusammenstellung für eine schwangere Frau. Sauere Früchte vermeiden. Erdnüsse und Cashewnüsse sind auch gut (dabei auf Verdauung und Gase achten).

Getränke: Fruchtsäfte, Gemüsesuppe, Kreuzkümmeltee, Milch, Reiswasser (Wasser in dem der Reis gekocht wurde), Buttermilch mit Curry-Blättern und Gelbwurzel) und Kokosnusswasser (grüne Kokosnuss) sind die empfohlenen Getränke.

2 Teelöffel *Dhub Gras* (*Cynodon dactylon*) während der Schwangerschaft führt zu genügend Brustmilch nach der Geburt.

Übungen: Spaziergänge und leichte Hausarbeit können gemacht werden. Tiefe Ein- und Ausatmung in einer bequemen Position sitzend ist gut damit *Prana Vayu* in jede schlafende Zelle gelangt. Nicht in einer unbequemen Position husten, lachen und niesen. Vermeide schwerde Sachen zu tragen.

Medizin: Versuche jegliche Medikamente zu vermeiden. Eisen, Vitamin D, Vitamin B-Komplex, Mineralien ... können wir natürlich durch unsere Nahrungsmittel zu uns nehmen.

Mahadhanwantharam Gudika (Garbha rakshini) sollte regelmäßig eingenommen werden.

Tipps zu typischen Beschwerden während der Schwangerschaft

- **Drohender vorzeitiger Abgang**
Frauen, die vorher als steril galten oder die vorher Abgänge hatten, wird der medizinische Spargel, die Wurzeln des Asparagus (*Satavari*) verwendet und in Milch gekocht. Es hilft dem Fötus sich zu stabilisieren und verhilft auch zu einem gesunden Wachstum.
- **Anämie:**
Frischer Saft vom Granatapfel (*Dadima*) wird während der Anämie in der Schwangerschaft gegeben.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Dadimadi grtham*
- **Anti-toxische, allergische Reaktionen**
Bei Erkältung und starken allergischen Zuständen in der Schwangerschaft werden Kardamomsamen mit Honig gegeben. Wenn Hautjucken und Eruptionen auf der Haut auftreten wird Kardamompulver auch äußerlich angewendet, oder eine Paste aus Gelbwurz (*Haridra*) wird vor dem Baden nach der Geburt aufgetragen, die Wirkung davon ist antitoxisch. Gelbwurzpulver wird auch nach der Geburt innerlich gegeben, zusammen mit Ghee und Honig um die Gebärmutter zu reinigen und wieder zu kräftigen.
- **Brennen beim Wasserlassen**
Süßholzpulver (*Yashti madhu*) wird in Milch gegeben.
- **Durchfall**
Bei Durchfall während der Schwangerschaft wird unreifer Granatapfel (*Dadma*) gegeben. Er wird zerkleinert in kleine Teile und mit Wasser innerlich gegeben.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Dadimashtaka churnam*
- **Kopfschmerzen**
Eine Mischung aus *Musta (Cyperus Rotendus)*, *Sandelholz (Chandanam)*, *Vetiver (Ramachan)*, *Costus (Saussaria Lepa)*, *Kaempferia galanga*, *Efeu, Flachenkürbis (Coccina grandis)*, *indische Stachelbeere (Phyllantus embelica)* mahlen und mit etwas Milch mischen.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Rasnadi Choornam* äußerlich mit Milch auftragen
- **Oedeme während oder nach der Schwangerschaft**
Trinke einen Tee aus *Tribulus Terrestris*. Ein Dekot aus *Puunarnava (Boerhavia diffusa)* mit Ingwer zubereiten.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Punarnavadi Kashaya*
- **Rückenschmerzen**
Treten vor allem in den letzten Schwangerschaftswochen auf. Es kommt dazu, dadurch dass die Gebärmutter nun stark vergrößert ist, die Bänder, die die Gebärmutter mit dem Becken verbinden stark gedehnt werden. Auch werden die Gelenkverbindungen durch die hormonelle Umstellung gelockert. Auch Fehlhaltungen in der Schwangerschaft, wie ein starkes Hohlkreuz, führen zu Rückenschmerzen. In Ayurveda heißt es sich jeden ab dem achten Monat einzuölen, am besten mit *Dhanwantharam Öl*, das Öl leicht einmassieren und danach warm baden. Das ist wie alles in Ayurveda, es beugt nicht nur den Rückenschmerzen vor, sondern verhilft auch zu einer leichten Geburt. Bei Ischiasbeschwerden kann auch Rizinusöl äußerlich auf die betroffene Hautzone einmassiert werden.

- **Sodbrennen**
Der Schließmuskel des Magenausganges ist durch hormonelle Einwirkung erschlafft, dadurch kann es zum Rückfluss von sauren Verdauungssäften führen. Es ist wichtig nur kleine Mahlzeiten zu essen, nach dem Essen nicht hinzulegen und sich aufrecht hinzusetzen.

- **Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft**
Kann durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft auftauchen. Es ist hilfreich vor dem Aufstehen eine Tasse Tee zu trinken oder etwas kleines zu essen. Gegen Erbrechen ist es laut

- **Verstopfung**
Durch die hormonelle Umstellung kann es außerdem zu Darmträgheit und Verstopfung kommen. Auch hierfür ist es vorteilhaft viel Milch zu trinken und Ghee zu sich zu nehmen. Außerdem hilft eine Ernährung mit viel gekochtem (Blatt-) Gemüse und tägliche kleine Spaziergänge. In Indien wird angeraten, keine schweren Übungen zu machen, nicht schwer zu tragen, nur leichte Hausarbeiten zu erledigen.
Äußeres von Terminalia chebula (*Hareethaki*) mit Wasser kochen lassen, wird gegen Verstopfung und Verdauungsstörungen nach der Geburt gegeben.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Triphala* Pulver

- **Erbrechen und Übelkeit**
Puffreismehl mit Rohrzucker in Wasser kochen, oder einfach Puffreis in Wasser kochen und versuchen häufig zu nehmen.
Getrocknete Kardamonsamen (*Ela*) essen.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Eladi lehyam*
Auch der fleischige Teil der Aegle marmelos, Holzapfel (*Vilwa*) Frucht, getrocknet und pulverisiert wird gegen Übelkeit und Erbrechen verwendet.
Traditionelles ayurvedisches Präparat: *Vilwadi lehyam*
Wenn das Erbrechen trotzdem anhalten sollte, bitte den Arzt um Rat fragen, da es zu Mangelernährung führen kann. Forscher sagen sogar, dass die Ursache für einen hohen Cholesterinspiegel und Fettleibigkeit im Erwachsenenalter die Mangelversorgung in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sein kann.