



Kräuterrezepte und Anwendungen rund um Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Einsatz von Medikamenten oft nur begrenzt möglich.

Deshalb spielen alternative Heilmethoden wie Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie und der Einsatz von Kräutern und Heilpflanzen in dieser Zeit eine wichtige Rolle.

Am bekanntesten sind Stilltees, welche einen positiven Einfluss auf die Milchbildung als auch auf die Milchqualität haben können. Die Verträglichkeit der Milch beim Baby kann verbessert werden.

Es gibt eine Vielzahl an Kräutern von Brennnessel, Hirtentäschel, Melisse, Frauenmantel bis hin zu Steinklee und anderen mehr, die in Schwangerschaft, zur Geburt selbst und im Wochenbett sehr hilfreich sind.

Selbst bei Verletzungen unter der Geburt, bei Milchschorf oder Brustdrüsenentzündung gibt es Helfer aus der Welt der Heilpflanzen.

Die Rezepturen stammen aus dem Erfahrungsschatz vieler Generationen von Hebammen und finden täglich in der Praxis Verwendung. Diese kleine Sammlung ist unter Mithilfe mehrerer Hebammen entstanden.

Bitte beraten Sie sich immer mit Ihrer Hebamme bevor Sie Kräuterrezepturen anwenden.

Schwangerschaftstee 1:

Dieser Tee ist ein sehr vielseitiger Helfer und sollte Sie durch die gesamte Schwangerschaft begleiten um seine Wirkung voll entfalten zu können. So unterstützt Frauenmantel die hormonelle Situation, Brennnesselblätter verbessern zusammen mit etwas Zitrone die Aufnahme von Eisen, Himbeerblätter lockern die Muskulatur im kleinen Becken auf, Zinnkraut unterstützt die Ausscheidung, Schafgarbe beeinflusst positiv die Gerinnung, Johanniskraut wirkt nervenstärkend und Melisse beruhigend und ausgleichend.

Empfehlung: bis 3 Tassen täglich schon ab der frühen Schwangerschaft

Zutaten: Johanniskraut, Melisse, Himbeerblätter, Zinnkraut, Scharfgarbe, Frauenmantel, Brennnesselblätter

Zubereitung: 1 gehäufte Teelöffel auf eine Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen und 5 - 10 min. ziehen lassen.

Schwangerschaftstee 2:

Wie Schwangerschaftstee 1 jedoch ohne Himbeerblätter für Schwangerschaften, in denen die oben beschriebene Wirkung der Himbeerblätter nicht gewünscht ist.

Empfehlung: bis 3 Tassen täglich schon ab der frühen Schwangerschaft

Zutaten: Johanniskraut, Melisse, Löwenzahn, Zinnkraut, Scharfgarbe, Frauenmantel, Brennnesselblätter

Zubereitung: 1 gehäufte Teelöffel auf eine Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen und 5 - 10 min. ziehen lassen.

Himbeerblätter:

Himbeerblätter dienen zur Lockerung der Muskulatur im kleinen Becken. Sie wirken entschlackend und entgiftend. Durch die Stimulation des Darmes, der an der Gebärmutterwand verläuft, wird die Uterusmuskulatur automatisch mit angeregt, aktiv zu bleiben.

Empfehlung: 3 - 4 Tassen täglich ab der 35. SSW.

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen.

Leinsamen:

Zur Geburtsvorbereitung: Durch verbesserte Darmperistaltik wird die Gebärmutter angeregt. Es kommt bei regelmässigem Verzehr zu einer vermehrten Scheidenschleimproduktion wodurch die Geburt erleichtert wird.

Empfehlung: ab der 35. SSW. täglich 1 Eßlöffel

Achtung: unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Zubereitung: Sie können Leinsamen pur geniessen, besser schmeckt er als Zusatz in Müsli, Cornflakes oder Ähnlichem.

Heublumensamen für Dampfsitzbäder:

Zur äußerlichen Anwendung als Dampfsitzbad in der Geburtsvorbereitung. Da das Gewebe durch die Sitzbäder weich und geschmeidig wird, ist es besonders für Erstgebärende zu empfehlen.

Empfehlung: ab der 38. SSW. wöchentlich 2 Dampfsitzbäder.

Anwendung: Nur um Missverständnissen vorzubeugen: nicht in das Bad setzen, sondern darüber. Zu diesem Zweck gibt es Einlegebecken für Toiletten. Man kann sich aber auch über eine kleine Schüssel hocken.

Dosierung: ca. 50 g auf einen Liter

Wehenfördernder Tee:

Diese Teemischung regt die Wehentätigkeit an.

Empfehlung: maximal 3 Tassen pro Tag trinken!

Achtung: Diesen Tee bitte erst kurz vor dem errechneten Entbindungstermin anwenden!

Zutaten: Himbeerblätter, Zimtrinde, Ingwerstücke, Nelken, Eisenkraut, Frauenmantelkraut

Zubereitung: 1 Teelöffel auf eine Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 15 min. ziehen lassen

Kamille/Eichenrinde:

Nur zur äußerlichen Anwendung! Ein Sitzbad für die Wöchnerin mit Dammriss oder -schnitt. Die Kamille hemmt die Entzündung und die Eichenrinde "gerbt" die Haut.

Empfehlung: Bei entzündetem Damm täglich ein kühles Sitzbad, später lauwarm. Die Wirkung verstärken Sie, indem Sie die vom Aufguss noch warme Mischung in einem Tuch auf die zu pflegende Stelle legen.

Zutaten: Eichenrinde, Kamillenblüten

Zubereitung: 3 gehäufte Eßlöffel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und 15 -30 min. ziehen lassen. Diesen Sud in das (Sitz-)Badewasser geben.

Stilltee einfach:

Der klassische Stilltee aus Anis/Fenchel/Kümmel. Grundmischung mit positiven Wirkungen, vor allem für's Kind. Dieser Tee wirkt beruhigend, schmerzlindernd, krampflösend, regt die Verdauung an und fördert die Milchbildung. Um die Wirkung zu erhöhen, zerstoßen Sie den Tee direkt vor dem Aufbrühen mit einem Mörser oder Ähnlichem. Sie können ohne Bedenken bis zu 1 Liter am Tag trinken. Weitere Tipps zum Stillen gibt's bei der La Leche Liga www.lalecheliga.de und bei Ihrer Hebamme.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken!

Zutaten: Anis, Fenchel, Kümmel

Zubereitung: 1 Eßlöffel zerstoßenen Tee mit ½ Liter Wasser aufkochen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Stilltee extra:

Hier, wie auch bei den folgenden Stilltees ist die ausgleichende und wohlschmeckende Zitronenmelisse beigemischt. Das Zitronengras gibt dem Tee sein frisches Zitronenaroma und macht ihn somit zu einem der leckersten und gefragtesten Stilltees.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken!

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Brennnesselblätter, Melissenblätter, Zitronengras

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Stilltee extra ohne Brennnessel:

Brennnesselblätter haben auch eine ausscheidungsfördernde Wirkung. Sollte die Milch zu dick werden, ist diese Mischung zu bevorzugen.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken.

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Melissenblätter, Zitronengras

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Stilltee extra + Bockshornkleesamen:

Bockshornkleesamen ist besonders im Vorderen Orient als sehr nährstoffreich bekannt und wird dort auch als Nahrungsmittel bei Mangelzuständen verwendet. Für uns ist jedoch die milchbildende Wirkung wichtig. Diese Mischung schafft eine spürbare Erhöhung der Milchmenge.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken!

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Brennnesselblätter, Melissenblätter, Zitronengras, Bockshornkleesamen

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Stilltee mit Frauenmantel:

Zusammensetzung wie bei Stilltee Extra; statt Zitronengras hier aber Frauenmantel, welches vor allem die Milchqualität verbessern soll aber gleichzeitig auch einen positiven Einfluss auf die Rückbildungsphase hat.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken!

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Brennnesselblätter, Melissenblätter, Frauenmantel

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Stilltee mit Verbene:

Die hier beigefügte Verbene (französisch Eisenkraut) ist wegen der milchbildenden Wirkung bekannt. Zudem gibt sie dem Tee eine ganz eigene frische Note.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken!

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Brennnesselblätter, Melissenblätter, Verbene

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Unser Tipp:

Wählen Sie die unterschiedlichen Stilltees nach Ihren augenblicklichen Bedürfnissen aus. Wechseln Sie auch einmal oder lassen Sie Ihren Geschmack entscheiden.

Steinklee (bei Brustdrüsenentzündung):

Dieses Kraut ist für unseren Zweck nur zur äusserlichen Anwendung als Kompresse bestimmt und findet Verwendung bei Brustdrüsenentzündung oder deren direkter Vorstufe. Steinklee wirkt gefässausgleichend und somit dem Milchstau entgegen. Ausserdem nimmt es die Entzündung. Verwenden Sie die Kompresse kühl bis lauwarm, nicht heiß.

Achtung! Bitte suchen Sie bei geschilderten Problemen unbedingt Ihre Hebamme oder Ihren Arzt auf. Die Kompressen nur nach Rücksprache verwenden!

Zubereitung: Eine halbe handvoll Kräuter in ein sauberes Leinentuch, Taschentuch, Mullkompressen oder Teefilter füllen und in einer Schale gerade so mit kochendem Wasser bedecken. Die feuchte, abgekühlte Kompresse auf die entsprechende Stelle legen.

Beruhigungstee für die Mutter oder bei Übungswehen:

Dieser Tee hat zwei Einsatzmöglichkeiten. Es treten in der späten Schwangerschaft hin und wieder sogenannte "Übungswehen" auf. Diese kann diese Kräutermischung dämpfen. Majoran wirkt hier als Krampflöser. Die anderen Kräuter sollen beruhigend und ausgleichend wirken und bei der Stabilisierung der psychischen Situation helfen. Dies genau ist auch die erhoffte Wirkung für das zweite Einsatzgebiet. Dieser Tee ist auch ein Helfer in den, unter Umständen, emotional anstrengenden ersten Monaten nach der Geburt. Er hilft Ihnen sich zu entspannen und neue Kraft zu sammeln für die alltäglichen Aufgaben.

Empfehlung: Zelebrieren Sie eine "Tea-Time" und lassen Sie sich diese zur guten Angewohnheit werden.

Bitte max. 3 - 4 Tassen am Tag trinken. Es empfiehlt sich eine Anwendung über einen längeren Zeitraum, damit sich die Wirkung entfalten kann.

Zutaten: Baldrian, Hopfen, Majoran, Thymian, Johanniskraut, Melisse

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Beruhigungstee für Neugeborene:

Fenchel, Anis, Kümmel und Kamille wirken beruhigend auf Magen und Darm. Baldrian ist ein leichtes Mittel zur Beruhigung. Das Kind schläft besser ein und durch. Melisse wirkt ausgleichend und gibt dem Tee einen angenehmeren Geschmack.

Empfehlung: bis max. 250 ml täglich trinken!

Achtung: Bitte klären Sie zunächst übermäßiges Schreien oder Unruhe mit dem Arzt ab. Die Ursachen können ernsthafter Natur sein und einer Behandlung bedürfen.

Zutaten: Anis, Kümmel, Fenchel, Baldrian, Kamille, Melissenblätter

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Blütenzauber:

Beruhigende Kräutermischung als wohlschmeckende Alternative zu dem Beruhigungstee mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten.

Zutaten: Lavendelblüten, Rosenblütenblättern, Melisse und Majoran

Teezubereitung: Verwenden Sie pro Tasse bis zu 2 Teelöffel, mit sprudelnd kochendem Wasser aufgiessen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Entspannungsbad: Bereiten Sie aus den Kräutern einen kräftigen Sud (ca. 3 Esslöffel auf 250 ml) und geben Sie diesen dem Badewasser zu. Die noch warmen, feuchten Kräuter können in ein Leinentuch eingeschlagen auch als Kompresse für den Bauch verwendet werden.

Duftsäckchen: Hängen Sie die trockenen Kräuter in einem kleinen Säckchen an das Kopfende des Bettes und lassen Sie die ätherischen Öle über Nacht wirken.

Kräuteröl: Geben Sie eine Hand voll Blütenzauber in ein dicht verschließbares Glas. Füllen Sie nun mit einem kaltgepressten Olivenöl oder Sonnenblumenöl auf und stellen Sie das verschlossene Glas an eine warme helle Stelle, jedoch nicht in die Sonne. Nach 1 - 2 Wochen ist der Auszug fertig. Das so gewonnene Kräuteröl kann dann zur Entspannung der Gebärmuttermuskulatur sanft einmassiert werden. Eine Kombination aus den verschiedenen Anwendungen ist im Bedarfsfall natürlich möglich.

Abstilltee:

Salbei- und Nussblätter wirken adstringierend (zusammenziehend) wodurch die Milchproduktion auf natürliche Weise reduziert wird. Außerdem sollten Sie sich beim Abstillen Zeit und Ruhe nehmen, welches durch die Hopfenblüten unterstützt wird.

Empfehlung: 2-3 Tassen täglich.

Zutaten: Hopfenblüten, Salbei, Nussblätter

Zubereitung: 2 gehäufter TL mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Wochenbetttee 1:

Das "Rückbildungskraut" ist Hirtentäschel. Die Mischung bewirkt eine Steigerung der Uteruskontraktion und damit eine Verminderung der Blutungsgefahr. Durch seine harmonisierende Wirkung trägt der Tee zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Empfehlung: max. 2 Tassen am Tag trinken, da bei übermäßigem Verzehr Bauchkrämpfe auftreten können.

Zutaten: Hirtentäschel, Himbeerblätter, Melisse

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen.

Wochenbetttee 2:

Das hier zugesetzte Frauenmantel wirkt gebärmutterkräftigend und vermindert den Wochenfluss.

Empfehlung: max. 2 Tassen am Tag trinken, da bei übermäßigem Verzehr Bauchkrämpfe auftreten können.

Zutaten: Hirtentäschel, Frauenmantel, Melisse

Zubereitung: 1 Teelöffel für eine Tasse, mit kochendem Wasser aufbrühen und 8 - 10 min. ziehen lassen

Sitzbad bei Pilzinfektionen:

Diese Kräutermischung hilft bei Scheidenpilz und wird äußerlich als Sitzbad verwendet.

Empfehlung: Benutzen Sie für das Sitzbad eine Schüssel oder handelsübliche Sitzbadauflagen für das Toilettenbecken. Baden Sie 2 x täglich und trocknen Sie sich danach gut ab.

Zutaten: Frauenmantel, Walnussblätter, Ringelblume, weiße Taubnessel

Zubereitung: 3 gehäuften Eßlöffel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und 15 - 30 min. ziehen lassen. Diesen Sud in das Badewasser geben.

Stiefmütterchenkraut:

Als Waschung oder Öl zur äußerlichen Anwendung bei Milchschorf.

Zubereitung für die Waschung: 3 gehäuften Eßlöffel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 15 - 30 min. ziehen lassen und damit regelmäßig die Kopfhaut waschen.

Zubereitung des Öles: Geben Sie eine Hand voll Stiefmütterchenkraut in ein dicht verschließbares Glas. Füllen Sie nun mit einem kaltgepressten Olivenöl oder Sonnenblumenöl auf und stellen Sie das verschlossene Glas an eine warme helle Stelle, jedoch nicht in die Sonne. Nach 1 - 2 Wochen ist der Auszug fertig.

Anwendung des Öles: Benutzen Sie ein in Kräuteröl getauchtes Tuch um die Schuppen vorsichtig zu entfernen. Weichen Sie die zu behandelnden Stellen vorher mit dem Öl ein. Wiederholen Sie die Behandlung bei

Bedarf über einen längeren Zeitraum. Stiefmütterchenkraut soll die Neubildung eindämmen.

Fencheltee:

Der Tee für das Neugeborene rundet das Angebot ab. Für einen intensiveren Geschmack zerstoßen Sie bitte die Fenchelfrüchte mit einem Mörser oder Ähnlichem.

Empfehlung: bis zu 1 Liter täglich trinken, möglichst nicht süßen, falls doch, bitte Dauernuckeln vermeiden, da dies zu Karies führen kann.

Zubereitung: 1 Eßlöffel zerstoßenen Tee mit ½ Liter Wasser aufkochen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Rooibusstee ist unsere Empfehlung als geschmackvolle Alternative für zwischendurch. Dieser Tee in seinen unendlich vielen Variationen ist sehr lecker, gesund und in Schwangerschaft und Stillzeit völlig unbedenklich.

Wichtig: Alle verwendeten Kräuter sind nicht apothekenpflichtig und stellen in der Regel bei mäßigem Genuss keine Gefahr da. Diese Mischungen haben schon vielen geholfen und es sind uns bisher keine Nebenwirkungen oder Komplikationen bekannt. Sprechen Sie dennoch mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt, vor allem, wenn Sie die Tees, Umschläge und Sitzbäder nicht nur als Helfer sondern zur Therapie einsetzen wollen. Setzen Sie ein Mittel sofort ab, wenn Sie Nebenwirkungen, Allergien oder Ähnliches vermuten .

Impressum

Inhalt:
www.clara-teeversand.de

Satz und Gestaltung:
www.illustration-abh.de

Diese Informationsbroschüre wurde Ihnen überreicht durch:

