

產褥, 分娩

DAS WOCHENBETT UND SEINE KRISEN AUS SICHT DER TCM



Österreichisches Hebammengremium
Landesgeschäftsstelle Niederösterreich



PRO-TCM
Österreichischer Berufsverband der TCM-Therapeuten

Diplomarbeit

Betr.: Brigitte Theierling

Akupunkturausbildung für Hebammen 12/2006

Im Auftrag des NÖ Hebammengremiums

MARTINA KLASZ

Vorbemerkung/Vorwort

Ich habe für meine Diplomarbeit das Thema „Wochenbett und seine Krisen aus Sicht der TCM“ gewählt, da ich als freipraktizierende Hebamme bei der Nachbetreuung nach ambulanten Geburten täglich mit genau diesen Problemstellungen konfrontiert bin.

Ich habe mich schon länger mit der Fragestellung beschäftigt, wie Hebammen noch besser dazu beitragen können, damit diese ganz besondere Zeit für die Familien harmonischer und weniger krisenhaft ablaufen kann. Wo hat diese Berufsgruppe die Möglichkeit präventiv einzugreifen, damit erst gar keine größeren Krisen aufkommen und welche Möglichkeiten bietet die TCM um auf solche Wochenbettkrisen zu reagieren.

Noch wichtiger ist mir aber die Sichtweise der TCM zum Thema Wochenbett zu ergründen und zu verstehen, warum ich auch in den ersten Kapiteln auf das Wochenbett im neuen und alten China eingehen möchte.

Erst wenn man sich mit den traditionellen Wochenbettritten der Chinesen auseinandergesetzt hat, kann man bestimmte Ansätze der TCM dazu verstehen und entsprechende Verhaltensweisen sollten dann dazu beitragen, dass Krisen erst gar keine Chance bekommen...

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 1 | DAS WOCHENBETT IM ALTEN UND NEUEN CHINA..... | 1 |
| 2 | DAS WOCHENBETT AUS SICHT DER TCM..... | 5 |
| 2.1 | VORBEREITUNGEN AUF DAS WOCHENBETT AUS SICHT DER TCM | 7 |
| 2.2 | ERNÄHRUNG IM WOCHENBETT | 9 |
| 3 | DIE KRISEN IM WOCHENBETT | 14 |
| 3.1. | STARKE NACHWEHEN | 14 |
| 3.1.1 | Blut-Mangel | 15 |
| 3.1.2 | Blut-Stagnation | 15 |
| 3.1.3 | Kälteinvasion | 16 |
| 3.2 | LOCHIENRETENTION | 17 |
| 3.2.1 | Qi-Mangel | 17 |
| 3.2.2 | Blut-Hitze | 18 |
| 3.2.3 | Blut-Stagnation | 19 |
| 3.3 | POSTPATARTALE MIKTIONSSTÖRUNG | 19 |
| 3.3.1 | Qi-Mangel | 20 |
| 3.3.2 | Nieren-Schwäche | 21 |
| 3.4 | OBSTIPATION | 21 |
| 3.4.1 | Blut-Mangel | 22 |
| 3.5 | HÄMORRHOIDEN | 22 |
| 3.5.1 | Innere Hämorrhoiden..... | 23 |
| 3.5.1.1 | BLUT-HITZE UND BLUT-MANGEL | 23 |
| 3.5.1.2 | TOXISCHE-HITZE, BLUT-STASE, NÄSSE | 23 |
| 3.5.1.3 | NÄSSE-HITZE, HITZE DES HERZENS | 24 |
| 3.5.2 | Äußere Hämorrhoiden | 25 |
| 3.5.2.1 | BLUT-STASE, QI-STAGNATION, BLUT-HITZE, NÄSSE-HITZE | 25 |
| 3.5.2.2 | NÄSSE-HITZE | 25 |
| 3.6 | LAKTATIONSSTÖRUNGEN..... | 26 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 3.6.1 | Qi- und Blut-Mangel | 27 |
| 3.6.2 | Leber-Qi-Stagnation | 28 |
| 3.7 | MASTITIS | 28 |
| 3.7.1 | Qi-Stagnation und Leber-Hitze (in der Anfangsphase) | 29 |
| 3.7.2 | Magen-Hitze (in der Vereiterungsphase)..... | 30 |
| 3.8 | UNFREIWILLIGE LAKTATION..... | 30 |
| 3.8.1 | Qi- und Blut-Mangel | 31 |
| 3.8.2 | Leberfeuer | 32 |
| 3.9 | WOCHENBETTDEPRESSION, BABYBLUES | 32 |
| 3.9.1 | Qi- und Blut-Mangel | 33 |
| 3.9.2 | Leber-Qi-Stagnation | 34 |
| 4 | ERGEBNISSE..... | 35 |
| 5 | ZUSAMMENFASSUNG | 36 |
| 6 | QUELLEN..... | 37 |

1 DAS WOCHENBETT IM ALTEN UND NEUEN CHINA

Die Zeit des Wochenbetts wird in China als eine ganz besonders sensible Phase im Leben der Frau beschrieben und durch den Ausdruck „Zou yuezi“ = „den Monat absitzen“ geprägt. Tatsächlich soll die Wöchnerin den ersten Monat nach der Geburt in einer halb sitzenden, halb liegenden Stellung, gegen Kissen gelehnt, eingepackt in warme Decken in einem von der Umwelt abgeschotteten Gebärzimmer verbringen. In diesem Raum sollen die Fenster und Türen verschlossen und die Vorhänge vorgezogen sein.

„Geburt und Wochenbett galten in noch stärkerem Maße als die Menstruation als unrein und schmutzig, die Wöchnerin galt als jemand der ein Verbrechen begangen hatte, die Gesellschaft musste folglich vor den davon ausgehenden üblen Einflüsse geschützt werden. Umgekehrt wurde jedoch auch die Wöchnerin vor der Gesellschaft geschützt.“⁽¹⁾

In diesen 29 (nach der Geburt eines Jungen) bzw. 30 Tagen (nach der Geburt eines Mädchens) der Isolation wird die Wöchnerin von ihrer Mutter, anderen weiblichen Verwandten und dem Ehemann gepflegt und versorgt. Das Zimmer wird mit einem roten Band markiert und hält somit andere Männer und auch Schwangere, die als besonders gefährdet gelten, von einem Besuch der „unreinen Wöchnerin“ ab. Unerwünschte Besucher bringen sich nach den traditionellen Vorstellungen der Chinesen zum einen selbst in Gefahr und zum anderen können sie mit ihrem Erscheinen der Mutter die „Milch wegnehmen“.

Auch heute begeben sich moderne Frauen nach einer Klinikgeburt und einem stationären Aufenthalt von 4-5 Tagen in die Obsorge der eigenen Mutter, im Idealfall bis zu 30 Tagen. In ländlichen Regionen wird heute noch der Ritus praktiziert, dass sich die Wöchnerin nicht waschen darf (vor allem Füße, Zähne und Haare), um den

¹ Leutner 1989, S. 56

Schutz von äußerem Wind und Kälte zu gewährleisten. Das oberste Gebot in der Wochenbettpflege ist es, die von der Geburt geschwächten Frauen warm zu halten und jede Form von Wind (Zugluft) und Kälte von ihr fernzuhalten. Zur Abwehr der äußeren Kälte soll die Mutter sowohl im Sommer, wie auch im Winter am besten wattierte Kleidung, dicke Socken und im Idealfall noch eine Kopfbedeckung tragen.

Große Einigkeit gibt es sowohl im alten wie im neuen China darüber, das die Wöchnerin in einem ungewöhnlichen Ausmaß für äußere Einflüsse zugänglich und daher in einem hohen Maße gefährdet ist. Außerdem wiegt eine Erkrankung im Wochenbett sehr viel schwerer als in einer anderen Lebensphase und hat Auswirkungen auf das gesamte folgende Leben der Frau!

„- wenn eine Frau im Wochenbett erkrankt, dann wird sie nur durch ein Wochenbett wieder gesund – oder sie wird bis an ihr Lebensende krank sein.

- falls sie kalte Füße bekommt, hat sie bis an ihr Lebensende schmerzende Füße.
- bekommt sie Zahnschmerzen, dann verliert sie früh ihre Zähne
- isst sie Kaltes, dann hat sie immer Magenschmerzen
- liest die Wöchnerin im Wochenbett, wird ihre Sehkraft früh schwinden
- kommt Zugluft (Wind) an ihren Kopf, wird sie fortwährend Kopfschmerzen haben.“

(2)

Es wird der ganz starke Zusammenhang zwischen dem Wochenbett einer Frau und ihrem weiteren Gesundheitszustand im Alter deutlich. So ist es auch kein Wunder, dass in China noch Jahre nach der Geburt bestimmte Symptome auf ein schlechtes Wochenbett zurückgeführt werden.

Eine weitere Hauptaufgabe bei der Betreuung einer Wöchnerin ist es für eine aufbauende und erwärmende Ernährung zu sorgen. Bedingt durch die Annahme,

² Böger 2006 Hrsg. - a, S. 288

die Mutter sei nach der Geburt von Kälte bedroht, haben die für das Wochenbett empfohlenen Nahrungsmittel fast alle erwärmende oder erhitzende Eigenschaften. Im alten China waren die Grundelemente der Ernährung der Pekinger Wöchnerinnen brauner Zucker, Gemüse- und Haferschleim sowie Hühnereier. In den 4 Wochen des „Monats absitzen“ verspeisten die Frauen doch tatsächlich zwischen 200 und 300 Eiern! „Bei einem Mädchen wurde die Menge der Eier reduziert, damit die Wöchnerin sich „schämt.“⁽³⁾ Hirsebrei, als teureres Lebensmittel, blieb den Städtern vorbehalten. In den 70er Jahren aber bekamen alle Frauen nach der Geburt vom Staat eine Ration Hirse. So kamen Frauen im Wochenbett oft in den Genuss von Lebensmitteln, die sich die Familie im Alltagsleben nie leisten konnte.

In der Literatur wird immer wieder auf den Widerspruch zwischen der traditionellen Ernährung in dieser Zeit, die vor allem heißes und in Fett gebackenes vorsieht und den Medizinern, die zu „dünnen und sauberen“ Nahrungsmitteln, wie abgeschöpfte Hühnersuppe rieten hingewiesen. „Andere Nahrungsempfehlungen dienten speziell dazu, die Milchproduktion der Mutter anzuregen: Lässt die Milch der Mutter auf sich warten, so trinkt sie eine Brühe aus Schweinepfoten, Eiern und Nudeln.“⁽⁴⁾

In Peking werden auch heute noch hauptsächlich Eier, brauner Zucker, Huhn und Schweinepfoten und alles ungesalzen gegessen um die Milchmenge zu steigern. Heiße und warme Nahrungsmittel werden bevorzugt und Kaltes und Rohes abgelehnt. Wer Obst zu sich nehmen möchte muss es vorher in heißes Wasser tauchen um seinen kalten Charakter aufzuheben.

Auch in der TCM wird sehr viel Wert auf die Ernährung der Wöchnerin gelegt und der positive Zusammenhang auf Quantität und Qualität der Muttermilch hergestellt – darauf wird in einem späteren Kapitel eingegangen.

³ Leutner 1989, S. 57

⁴ Leutner 1989, S. 58

Die Zeit des „Monats Absitzens“ wird erst durch eine weitere Tradition „das Füllen des Mundes“ (= man kou) beendet. Hier bringen Besucherinnen eine Schachtel mit gedämpften Hefeklößen gefüllt mit Schweinefleisch mit und „füllen“ sie der Wöchnerin in den Mund. Erst danach darf die Mutter das Geburtszimmer verlassen, sich waschen und erstattet der Schwiegerfamilie einen Besuch ab. In der Zwischenzeit wird das Geburtszimmer gelüftet und gereinigt, was nach 30 Tagen sicher kein Vergnügen ist...

Die Betreuung der Wöchnerin und des Kindes erfordert in China auch heute noch einen enormen zeitlichen familiären Aufwand, der aber durch die übliche „Ein-Kind-Familie“ wieder sehr intensiv betrieben wird. Auch der Ehemann wird in die Pflege der jungen Mutter miteinbezogen, nicht aber in die Betreuung des Kindes. Fehlen einer Familie die zeitlichen oder personellen Ressourcen für eine angemessene Wochenbettbetreuung, stehen staatliche Einrichtungen zur Verfügung, die diese „Monatsarbeit“ übernehmen. Nach dem Ablauf des vollen Monats muss die chinesische Frau sowohl körperlich als auch sozial in der Lage sein in die Realität „zurückzukehren“.

Übrigens muss eine Frau auch nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch, die als „kleine Geburt“ bezeichnet werden, ein Wochenbett von 2 Wochen einhalten!

2 DAS WOCHENBETT AUS SICHT DER TCM

Die Zeit des Wochenbetts wird in der TCM als „Chan ru“ bezeichnet, was so viel wie „Niederkunft“ und „Matratze“ bedeutet. Auch aus dieser Übersetzung erkennt man gleich die Betonung auf die Ruhe und die immense Bedeutung des „Ausruhens“ für den Zeitraum nach der Geburt.

Was passiert nun aber im Körper nach der Entbindung, dass diese Schonung so dringend notwendig macht?

Nach der Geburt befindet sich die Frau in einem relativen Mangelzustand, der durch den Verlust von Blut und Qi beim Gebären verursacht wird. Die Kraft, die die Frau bei der Geburt verbraucht, erschöpft ihr Qi, der Blutverlust schädigt Blut und Yin, und das plötzliche Ausstoßen der Plazenta schädigt das Ursprungs-Qi. Die Gebärmutter weist vor der Entbindung einen absoluten Fülle-Zustand auf, der unmittelbar nach der Geburt der Plazenta in eine Leere übergeht. Die einsetzenden Nachwehen bedeuten erneutes „Arbeiten“ für den Uterus und die Lochien einen weiteren Blutverlust. Die Zeit der Lochien wird in der TCM mit max. 21 Tagen festgelegt.

Durch den erwähnten Blutverlust sowohl während als auch nach Geburt kommt es zu einer eindeutigen Verschiebung des Yin-Yang-Gleichgewichts zu Gunsten von Yang. Aufgrund dieses relativen Yang-Überschusses kommt es häufig zu leichtem Fieber und Schwitzen in den ersten Tagen nach der Entbindung.

„All diese Faktoren bedeuten, dass ein Mangel an Qi, Blut und Yin die Hauptpathologie bei Frauen im Wochenbett ist.“⁽⁵⁾

„[...] bedeutet die Geburt vor allem einen Verlust wertvoller Körperflüssigkeiten wie Xue und Jing. Da die substantiellen Anteile (Yin) in physiologischer Weise verringert sind (denn auch das Kind bedeutet Substanz), erscheinen feinstofflich-energetische

⁵ Maciocia 2000, S. 571

Anteile des Körpers (Yang) oft in relativer Fülle und es tauchen kombinierte Symptome von Leere und Fülle, wie zum Beispiel Schwäche, Schwindel, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, Nachtschweiß, nervöse Unruhe oder Übererregtheit auf.“⁽⁶⁾

Zusätzlich zu dieser substanziellen Einbuße muss sich die Zirkulation des Qi in sämtlichen Leitbahnen der Körperlichen Veränderungen anpassen. Am meisten davon ist das Zirkulieren in den außerordentlichen Leitbahnen Dumi und Renmai betroffen, deren Kreislauf aufgrund der immensen Öffnung des Körpers im Geburtsgeschehen unterbrochen wurde.

Abgesehen von den oben erwähnten Leere-Zuständen ist die Blutstagnation der zweite große Problembereich im Wochenbett, da das Blut nach der Geburt oft nur ungenügend von dem „schwachen Qi“ weiterbewegt werden kann. Ein unangenehmer Lochialstau oder verlängerter Wochenfluss können die Folge davon sein.

Blut-Mangel oder Blutstagnation können aber auch psychische Auswirkungen nach der Geburt mit sich ziehen, wobei ein Blutmangel zu Depressionen und eine Blutstagnation laut Maciocia zu Psychosen führen kann.

Die Erschöpfung der Körperflüssigkeiten nach der Entbindung zeigt sich aber auch ganz klar in der Trockenheit des Magens und der daraus resultierenden Obstipation. Als Hebamme ist man ja allzu oft mit dem „Verdauungsproblem“ im Wochenbett konfrontiert und kann nach dieser schlüssigen Erklärung der Ursache aus Sicht der TCM auch den Betroffenen den körperlichen Hintergrund besser erklären.

⁶ Böger 2006 Hrsg. - b, S. 370

Auch der Milchproduktion und dem Milchfluss kommt aus Sicht der TCM eine wichtige Bedeutung im Wochenbett zu. Die Muttermilch entsteht aus einer Transformation von Blut wobei der Milchfluss wieder von Qi angetrieben wird. Für den freien Qi –Fluss im Körper ist die Leber verantwortlich. Aus diesem Zusammenspiel erkennt man sofort die möglichen Komplikationen, die im Zusammenhang mit der Milchproduktion im Wochenbett auftreten können.

„[...] deshalb kann bei Qi- und Blut-Mangel nicht genügend Milch produziert werden. Bei einer Leber-Qi-Stagnation hingegen wird der Milchfluss behindert.“⁽⁷⁾

Abgesehen von Leere und Stase des Blutes ist die Empfänglichkeit für das Eindringen äußerer pathogener Faktoren eine weitere Folge der Anstrengungen der Entbindung. Die Blutgefäße und Leitbahnen werden aufgrund ihrer Leere nach dem Blutverlust leicht von Wind befallen, was so viel bedeutet dass Frauen im Wochenbett empfindlich auf äußere pathogene Krankheitsfaktoren wie Wind und Kälte reagieren können und es daher leichter zu Erkältungen kommen kann.

und da sind wir wieder bei den alten Chinesen, die ihre Wöchnerinnen warm einpacken und vor jedem Luftzug schützen....

Die Empfehlung lautet also wirklich, dass die Wöchnerin zumindest für ein Monat nach der Geburt reichlich Ruhe bekommt, was soviel wie eine Abwechslung von Aktivität und häufigen Phasen von Bettruhe bedeutet.

2.1 VORBEREITUNGEN AUF DAS WOCHENBETT AUS SICHT DER TCM

Der chinesische Arzt Sun Si Miao (581-682 n. Chr.) hat die Kindesentwicklung im Mutterleib in Bezug zu den Wandlungsphase und Schwangerschaftsmonaten

⁷ Tang 2000, S.161

gestellt. Demnach durchläuft eine Schwangere in den ersten beiden Monaten eine Holzphase, im dritten und vierten Monat eine Feuerphase, im fünften und sechsten Monat eine Erdphase, im siebenten und achten Monat eine Metallphase und in den letzten beiden Monaten eine Wasserphase.

„Im alten China konzentrierten sich viele Gynäkologen auf die „Erziehung des Fötus“, also auf eine Sammlung von Regeln, die die Mutter einhalten sollte. Der Grund dafür liegt in der Überzeugung, dass Ernährung, Lebensstil und Emotionen der Mutter auf den Fötus einwirken. Indem sie ihre Ernährung und Umgebung entsprechend gestaltet sowie auf ihr Seelenleben achtet, kann die Mutter daher den Fötus positiv beeinflussen.“⁽⁸⁾

Dieses Einwirken auf den Embryo wird in China als „Pflege des Embryos“ oder „Erziehung des Embryos“ genannt und findet sich in zahlreichen Ratgebern für Schwangere wieder. Das Thema Wochenbett kann erfahrungsgemäß besonders gut im neunten und zehnten Monat der Schwangerschaft, in der Wasserzeit, angesprochen werden. Jetzt ist die schwangere Frauen und ihre Familie für die Inhalte und Tiefe dieses Themas besonders empfänglich.

Auch aus meiner eigenen Erfahrung als Hebamme kann ich bestätigen, dass es zum Beispiel in Geburtsvorbereitungskursen keinen Sinn macht im 7. oder 8. Lunarmonat das Thema Wochenbett und seine möglichen Krisen anzusprechen. Jedoch in den 2 letzten Schwangerschaftsmonaten sind die Paare ganz gierig auf Informationen und Erfahrungsberichte über diese Zeit.

„Die Wandlungsphase Wasser entspricht der stillen, kalten Winterenergie und symbolisiert Zurückgezogenheit und Innen- beziehungsweise Ein-Sicht. Dadurch

⁸ Maciocia 2000, S.441

eignet sich dieser Zeitraum ganz besonders zum Vollenden und Kräftesammeln für die Geburt und die wunderbare Zeit danach.“⁽⁹⁾

Die Aufgabe der Hebammen ist es also Frauen mit guter Ernährung, Lebensführung und Geburtsvorbereitung zu unterstützen, Ein Ziel sollte es sein, den Frauen klar zu machen, dass es lange Zeit gedauert hat bis sich der mütterliche Körper öffnet und weitet und dass für das „Verschließen“ nach der Geburt ebenfalls ein längerer Zeitraum benötigt wird. Mithilfe dieses Wissens kann die Schwangere erkennen, wie wichtig es ist, sich nach der Geburt in vertrauter Umgebung von Familie und Freunden zu erholen!

2.2 ERNÄHRUNG IM WOCHENBETT

Die Ernährung hilft der Wöchnerin die bei der Geburt verlorene Kraft wiederzuerlangen und wird daher in der TCM als besonders wichtig erachtet. Im Allgemeinen ist es das Ziel post partum schnell und nachhaltig nachgeburtliches Qi und Nieren-Jing aufzubauen und den mittleren San Jiao zu stärken. Wie schon in der Schwangerschaft sollte die Ernährung thermisch und geschmacklich ausgewogen und nahrhaft sein, so wie gut verdauliche Speisen enthalten.

Zum Auffüllen der Blut- und Yin-Leere nach der Geburt eignet sich am ehesten eine Kraftsuppe, die auch in unseren Breiten als Hühnersuppe nach der Geburt bekannt ist. Diese wirkt sich auch positiv auf die Qualität und Quantität der Muttermilch aus, da diese in engem physiologischen Zusammenhang mit Blut steht! Die Zutaten für eine Kraftsuppe bestehen aus saisonalem Gemüse und Küchenkräutern, sind also der Jahreszeit und ihren Früchten angepasst. Die Besonderheit des chinesischen Vorgehens liegt in der langen Kochzeit, welche mehrere Stunden bis zu ganzen Tagen umfasst. Das lange Kochen bewirkt ein Sammeln des Qi der Nahrungsmittel

⁹ Böger 2006 Hrsg. - b; S. 371

und lässt eine feine und äußerst wirksame Essenz entstehen. Diese wird nach dem Kochen portioniert und ohne ihr Fett und ihre festen Bestandteile über den Tag verteilt getrunken.

„Bei entsprechender Planung besteht sogar die Möglichkeit, bereits mit dem Beginn der Geburt eine Kraftsuppe anzusetzen. Die Suppe kann unter Umständen schon während der Geburt der Frau und allen Begleiterinnen zu Kräften verhelfen.“⁽¹⁰⁾

Rezept einer vegetarischen Kraftsuppe nach den 5 Elementen zubereitet:

ca. 1kg Gemüse der Saison auf 5l Wasser

3-4 EL Olivenöl (**Erde**)

3-4 Scheiben Ingwer (**Metall**)

4 Lorbeerblätter (**Metall**)

1 TL Senfkörner (**Metall**)

Pfeffer (**Metall**)

Salz (**Wasser**)

1 Zitronenscheibe (**Holz**)

1 EL Thymian (**Feuer**)

Bockshornkleesamen (**Feuer**)

5 Wacholderbeeren (**Feuer**)

Zubereitung:

Feuer: in einem heißen Topf

Erde: Olivenöl erhitzen, darin das Gemüse anschwitzen

Metall: Ingwerscheiben, gemahlene Senfkörner, Pfeffer, Lorbeerblätter

Wasser: eine Prise Salz

Holz: Zitronenscheibe

Feuer: Thymian, Wacholderbeeren, Bockshornkleesamen dazugeben.

¹⁰ Böger 2006 Hrsg. - b; S. 372

Mit 5l heißem Wasser ablöschen, 3-5 Stunden köcheln, danach alles abseihen, mit gehackter Petersilie servieren. ⁽¹¹⁾

Bedingt durch die Annahme, die Wöchnerin sei nach der Geburt von Kälte bedroht, haben die für das Wochenbett empfohlenen Nahrungsmittel fast alle erwärmende oder erhitzende Eigenschaften. Kalte und rohe Nahrungsmittel können Kälte im Uterus mit sich ziehen und fette und gebratene Speisen können Schleim verursachen. Als besonders stärkend für die Erde, also für Milz und Magen oder auch die Mitte der Frau, gilt Hirse.

B. Temelie und B. Trebuth empfehlen in ihrem Buch „Die fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“ für das Wochenbett: Rundkornreis, weißer Reis, Polenta Hirse, Süßreis, gekochter Gersten-, Weizen- oder Dinkelgries und Hafer in Form von Flocken oder Grütze gekocht. Gemüse und Obst sollte ebenfalls gekocht gegessen werden.

Da das gestillte Kind natürlich auch „mitisst“ ist auf die gute Verträglichkeit zu achten: Scharfe Gewürze, blähendes Gemüse und Rohkost gilt es zu meiden. Sehr saure Lebensmittel und Getränke wie Essig und Zitrusfrüchte können beim Baby nicht nur einen wunden Popo sondern auch durch ihre zusammenziehende Wirkung die Muttermilchmenge verringern. Ebenso wirken sich bitter-austrocknende Genussmittel wie Kaffee und Schwarztee negativ auf die Milchmenge aus!

Nicht förderlich für die Milchbildung ist Kälte, von außen und innen, denn Kälte führt zu Stagnationen. Gekochte und thermisch warme Nahrungsmittel fördern den Energiefluss und die Abwehr von innen und können so einer Brustentzündung, die oft durch äußere oder innere Kälte bedingt ist, vorbeugen.

¹¹ Seifert 2005, S.127

Rezepte zur Förderung der Laktation:

- Fenchel, Anis und Kümmel zu gleichen Teilen mischen. Einen TL der Mischung zermörsern und mit 1/2l Wasser 10-15 Minuten köcheln und abseihen.
- bis 3 EL Maisbarte und ½ TL Süßholzwurzel mit 1l Wasser köcheln und abseihen.¹²
- Congee: stärkt das Qi von Milz und Magen, tonisiert das Blut und fördert die Milchbildung.

1 Tasse Reis oder Getreide

5-10 Tassen Wasser

Karotten nach Belieben

3 Scheiben frischer Ingwer

Der Reis wird in die Flüssigkeit gegeben und 4-6 Stunden leicht am Köcheln gehalten. In der letzten Stunde gibt man andere Zutaten oder auch Kräuter hinzu. ⁽¹³⁾

Viele Wöchnerinnen verspüren eine ganz starke Lust auf Süßes, noch viel mehr als in der Schwangerschaft, was ein deutlicher Hinweis auf das Energiedefizit während der Stillzeit ist. Der Geschmack nach Süßem wird dringend benötigt, weil er die Milchbildung anregt.

„Süße Aufläufe mit Hirse, Polenta und Obst oder Kompotte mit Honig, Pudding und leckere Kuchen mit Vollrohrzucker befriedigen das Bedürfnis nach Süßem und stärken den mittleren Erwärmer.“ ⁽¹⁴⁾

Da ein Qi-Mangel der Milz der Mutter auf das Kind übertragen wird und eine Energieschwäche der Milz und des Verdauungssystems als Hauptursache für Allergien bei Kinder aus Sicht der TCM angesehen wird und wir alle wissen, dass

¹² Temelie 1994 Hrsg., S. 132

¹³ Römer 2002, S. 30

¹⁴ Temelie 1994 Hrsg., S. 131

Allergien bei Kindern rapide zunehmen, sollten wir uns noch einmal mehr um eine entsprechende und ausgewogene Ernährung im Wochenbett und in der Stillzeit bemühen.

Hebammen könnten doch noch mehr die sensible Wasserphase für das Wochenbett im 9. und 10. Lunarmonat nutzen und Frauen mit dem wichtigen Thema der Ernährung im Wochenbett vertrauter machen!

3 DIE KRISEN IM WOCHENBETT

Wie wir wissen verläuft nicht jedes Wochenbett so harmonisch und glücklich ab wie es oben beschrieben wurde. Das in unserer Gesellschaft oft auf ein Minimum reduzierte Wochenbett bietet oftmals weder der Wöchnerin noch ihrer Familie genügend Raum zur Erholung und Orientierung auf all das Neue. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass in dieser höchst sensiblen Zeit diverse Krisen und Probleme auftreten können, die in diesem Kapitel samt Therapie beschrieben werden. ⁽¹⁵⁾

3.1. STARKE NACHWEHEN

Wie bereits erwähnt kann es bei Frauen im Wochenbett häufig zu Blut- oder Qi-Mangel so wie zu Blut-Stagnationen kommen, die alle postpartale Schmerzen im Unterleib mit sich ziehen können. Blut- und Qi-Mangel können Schmerzen vom Leertyp verursachen, da der Uterus nicht ausreichend ernährt wird, was wiederum zu einer Gebärmutteratonie führen kann. Die Blutstagnation zählt zu den Fülleursachen und behindert den Blut- und Qi-Fluss. Die Kontraktionen des Uterus sind gestört und folglich können starke oder lang dauernde Nachwehen auftreten. Mehrgebärende sind davon besonders betroffen, da bei ihnen Qi und Blut noch mehr geschwächt sind.

Auch äußere oder innere Kälte, verursacht durch Kälteexposition oder Einnahme kalter Nahrungsmittel können ebenfalls eine Blutstase und in weiterer Folge Bauchschmerzen verursachen.

Demnach gilt es zu differenzieren:

¹⁵ Als Literaturgrundlage für die folgenden Kapitel wurden folgende Quellen herangezogen: Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.1.1 Blut-Mangel

Symptome: Die Wöchnerin verspürt dumpfe postpartale Dauerschmerzen im Unterbauch, die sich auf Druck bessern, wobei die Bauchdecke aber weich ist. Die Farbe der Lochien zeigt sich als blass rötlich. Die Frau fühlt sich müde, schwach, schwindlig und ist obstipiert.

Zunge: blass, dünner Belag

Puls: fadenförmig, schwach

Therapie: Blut nähren, Qi tonisieren und Schmerzen stillen

Akupunktur: Ren 4 (+) (nährt das Blut und stärkt den Uterus),
Ni 13 (+)
Mi 6 (+) (tonisiert Qi und Blut)
Ma 36 (+) (tonisiert Qi und Blut)
Bl 33
Le 8 (nährt das Leberblut)

Diätetik: Qi und Blut tonisierende Nahrungsmittel, Kraftsuppe ⁽¹⁶⁾

3.1.2 Blut-Stagnation

Symptome: Die Wöchnerin verspürt krampfartige Unterbauchschmerzen, die sich auf Druck verschlimmern und die Bauchdecke ist verhärtet. Es kommt zum Abgang von wenig dunklen Lochien so wie Koageln. Weiters klagt die Frau über ein Spannungsgefühl im Hypochondrium. Sie weist einen bläulichen Teint und kalte Extremitäten auf.

Zunge: blauviolett mit weißem Belag

Puls: tief und gespannt

¹⁶ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Therapie: Blutzirkulation anregen, Stagnationen lösen, Schmerzen lindern

Akupunktur: Ren 4 (-) ev. Moxa bei Kälte
Ma 29 (-) (gegen Bauchschmerzen, belebt das Blut)
Mi 10 (-) (belebt das Blut, beseitigt Stase)
Bl 17 (belebt das Blut, beseitigt Stase)
Bl 33

Diätetik: bittere, scharfe, warme bis kühle Nahrungsmittel ⁽¹⁷⁾

3.1.3 Kälteinvasion

Symptome: Die Wöchnerin gibt einen Kälteschmerz im Unterbauch an, der sich auf Wärme bessert und auf Druck verschlechtert. Außerdem kommt es zum Abgang von wenig klumpigen Lochien. Die Frau hat eine Kälteaversion, kalte Extremitäten und einen bläulichen Teint

Zunge: bläulich

Puls: tief, langsam

Therapie: wärmen, Yang tonisieren

Moxa: Mi 6
Bl 23
Ren 4

Diätetik: scharfe, warme Nahrungsmittel, z.B. Ingwer

Ohrakupunktur bei Nachwehen: OP 58 (Uterus), OP 55 (Shenmen), OP 98 (Leber), OP 22 (Endokrinum), OP 95 (Niere) ⁽¹⁸⁾

3.2 LOCHIENRETENTION

Von persistierenden Lochien spricht man in der TCM wenn der Lochienfluss länger als 21 Tage andauert und rot bleibt, statt in eine gelblich seröse Sekretion überzugehen. Man unterscheidet auch hier 3 mögliche Ursachen: Qi-Mangel, Blut-Hitze oder Blut-Stagnation:

Geschwächtes Qi kann das Blut nicht halten und es kommt zu Blutungen, die blass sind. Dringt Hitze ein, so bewirkt es, dass das Blut aus den Blutgefäßen dringt und zu Blutungen führt. Flüssigkeitsverlust, Leber-Qi-Stagnation oder Invasion pathogener Hitze können hierfür die Ursachen sein.

Stagnierendes Blut wiederum verlegt die Blutgefäße und den Uterus. Neugebildetes Blut kann dann nirgendwo hingehen, es sickert aus den Gefäßen wodurch ein dunkler und klumpiger Wochenfluss entsteht.

3.2.1 Qi-Mangel

Symptome: Die Frau zeigt einen persistierender Lochienfluss. Die Lochien sind wässrig bis blassrot, stark, dünn und geruchlos. Zusätzlich verspürt sie ein ziehendes Gefühl nach unten im Uterus, Erschöpfung und Atemnot.

Zunge: blass, dünner Belag

Puls: schwach, langsam

Therapie: Qi tonisieren, Blut kontrollieren und Chong und Ren regulieren

¹⁷ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

¹⁸ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Akupunktur: Ren 4 (+) (tonisiert Blut, Renmai u. Chongmai, stärkt den Uterus)
Ni 13
Mi 6 (+) (tonisiert das Milz-Qi)
Ma 36 (+) (tonisiert das Milz-Qi)
Mi 1 (+) ev. Moxa (stillt Gebärmutterblutungen)

Diätetik: Qi-tonisierende Nahrungsmittel, chinesische Datteln, Ginseng ⁽¹⁹⁾

3.2.2 Blut-Hitze

Symptome: Die Wöchnerin weist persistierende, klebrig, dickflüssige, übel riechende Lochien auf. Sie verspürt Durst, ein Hitzegefühl, Unruhe und trockenen Mund und Hals. Ihr Gesicht ist gerötet.

Zunge: rot mit gelben Belag

Puls: schnell und dünn

Therapie: Hitze beseitigen, das Blut kühlen, Blutungen stillen, das Yin nähren.

Akupunktur: Ren 3 (klärt Hitze aus dem Uterus)
Mi 10 (kühlt das Blut)
Ni 6 (reguliert Renmai, stärkt den Uterus, nährt Yin)
Le 2
Mi 1 (stillt Gebärmutterblutungen)

Diätetik: Dekokt aus Schale des weißen Flaschenkürbis und roten Bohnen ⁽²⁰⁾

¹⁹ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

²⁰ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.2.3 Blut-Stagnation

Symptome: Bei der Frau zeigen sich persistierende, dunkle und spärliche Lochien. Sie fühlt Bauchschmerzen, die durch den Abgang von Klumpen besser werden und sich auf Druck verschlimmern.

Zunge: blau-violett mit lividen Punkten an der Seite

Puls: saitenförmig

Therapie: Blut beleben und bewegen, Stagnationen lösen und Blutungen stillen

Akupunktur: Ren 3 (regt Qi-Zirkulation an, reguliert den Blutfluss)
BI 32
Mi 10 (belebt das Leber-Blut)
BI 17 (belebt das Blut)
Mi 1 Moxa (stillt Gebärmutterblutungen)

Diätetik: bittere, scharfe, warme bis kühle Nahrungsmittel ⁽²¹⁾

3.3 POSTPARTALE MIKTIONSSTÖRUNG

Der durch die Geburt verursachte Qi-Mangel bei der Wöchnerin kann Schwierigkeiten beim Harnlassen oder Harnverhalten nach sich ziehen, wenn nämlich das geschwächte Qi die Flüssigkeiten in der Blase nicht mehr umwandeln und ausscheiden kann und sich in der Blase ansammelt.

Starke Anstrengung bei der Entbindung beansprucht auch die Niere. Bei Frauen mit vorbestehender Nierenschwäche kann es dann bald zu einer Nieren-Qi-Schwäche kommen und da die Niere die Blase mit Qi versorgt, um ihr bei der Qi-Umwandlung

²¹ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

zu helfen, kann es jetzt, wenn zu wenig Qi vorhanden ist, um die Flüssigkeiten umzuwandeln und auszuscheiden, zu einer gestörten Miktion bis zu Harnverhalten kommen.

Es muss folglich zwischen einem Qi-Mangel und einer Nierenschwäche unterschieden werden.

3.3.1 Qi-Mangel

Symptome: Die Wöchnerin zeigt ein Harnverhalten mit drückenden Schmerzen im Unterbauch so wie das Gefühl, nicht genügend Kraft zum Pressen zu haben. Sie ist blass, fühlt sich matt, schwach in den Extremitäten und hat keine Lust zu sprechen.

Zunge: blass, Zahneindrücke, weißer Belag

Puls: schwach

Therapie: Qi der Mitte tonisieren und die Milz stärken

Akupunktur: Mi 6 (fördert die Diurese, stärkt die Milz, sammelt Qi)
Mi 9 (tonisiert die Milz)
Ren 3 (stärkt die Blase, reguliert die Miktion)
Ren 6 (tonisiert das Yuan-Qi, stärkt die Blase)
Ma 28
Bl 28 (tonisiert die Blase)

Diätetik: Kraftsuppe, Qi-tonisierende Nahrungsmittel ⁽²²⁾

²² Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.3.2 Nieren-Schwäche

Symptome: Die Frau hat ein Harnverhalten oder Restharnbildung mit einem drückenden Gefühl im Unterbauch. Sie verspürt Unruhe, ein Kältegefühl, Kreuzschmerzen, eine Lendenschwäche und eine Schwäche in den Knien.

Zunge: blass mit feuchtem Belag

Puls: tief, langsam, schwach

Therapie: Nieren-Qi stärken

Akupunktur: Ren 3, Bl 28 (Zustimmungs- und Alarmpunkt der Blase, regulieren Blase und Harnfluss)
Ren 6 (tonisiert das Yuan-Qi, stärkt die Blase)
Mi 6 (fördert die Diurese, stärkt die Milz, sammelt Qi)

Diätetik: Karpfensuppe, Walnüsse, Sesamtee ⁽²³⁾

3.4 OBSTIPATION

Obstipation nach der Entbindung einer Frau, die zuvor normalen Stuhlgang hatte, ist immer auf Blut-Mangel und Trockenheit nach starkem Blutverlust während des Geburtsvorganges zurückzuführen. Bei einer Erschöpfung von Blut und Flüssigkeiten wird der Dickdarm beeinträchtigt, der Mangel an Körperflüssigkeiten in diesem Organ erschwert das Durchgehen von Stuhl.

²³ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.4.1 Blut-Mangel

Symptome: Die Wöchnerin leidet unter Verstopfung oder hartem Stuhl. Sie ist blass, fühlt sich erschöpft, schwindlig und sieht unscharf.

Zunge: blass mit dünnem Belag

Puls: schwach oder rau

Therapie: Blut nähren und bewegen

Akupunktur: Ma 25, Bl 25 (Alarm- und Zustimmungspunkt für den Dickdarm, erweichen den Stuhl)
Ma 37
Ni 15
Mi 6 (tonisiert Qi und Blut)
SJ 6
Le 3

Diätetik: viel Suppe und Flüssigkeit, genügend Obst und Gemüse
10g Datteln in 1l Wasser kochen, mit Honig süßen, dann essen und trinken ⁽²⁴⁾

3.5 HÄMORRHOIDEN

In der chinesischen Medizin unterscheidet man bei der Pathologie der Hämorrhoiden Qi-Mangel, Nässe-Hitze und Toxische-Hitze. Ist das Qi geschwächt, so kann es die Organe nicht heben, dadurch sacken die Venen im Rektum ab. Nässe-Hitze im Dickdarm führt zu Schmerzen und Jucken im Anus wobei Toxische-Hitze noch stärkere Schmerzen des Afters verursacht. Dringt Hitze in das Blut ein, so kommt es zu Blutungen aus den Hämorrhoiden.

²⁴ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Weiters wollen wir hier zwischen äußeren und inneren Hämorrhoiden differenzieren:

3.5.1 Innere Hämorrhoiden

3.5.1.1 Blut-Hitze und Blut-Mangel

Symptome: Die Frau hat blutende Hämorrhoiden, ein Unbehagen und Schmerzen im Anus. Sie verspürt ein Hitzegefühl, Durst, psychische Unruhe und sieht unscharf.

Zunge: rot

Puls: schnell, saitenförmig

Therapie: Hitze beseitigen, Blut kühlen und nähren

Akupunktur: Di 11, Mi 10 (beseitigt Hitze und kühlt das Blut)
Pe 3, Le 2 (kühlen das Blut)
Le 3, Ni 2 (kühlen das Blut)
Mi 6, Ma 36, Le 8 (alle +) (nähren das Blut)
Bl 57, Bl 58 ⁽²⁵⁾

3.5.1.2 Toxische-Hitze, Blut-Stase, Nässe

Symptome: Die Wöchnerin leidet unter anale Blutungen, Unbehagen und Schmerzen im After, so wie unter Jucken und Schwellung des Anus.

Zunge: rot oder rötlich purpurfarben mit gelben, klebrigen Belag

Puls: schlüpfrig und schnell

Therapie: Toxische-Hitze auflösen, das Blut kühlen und beleben, Nässe ausleiten

²⁵ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Akupunktur: Di 11, Pe 3 (lösen Toxische-Hitze auf)
Le 2, Le 3, Ni 2 (kühlen das Blut)
BI 17, Mi 10 (beleben das Blut)
Mi 6, Mi 9, BI 22 (leiten Nässe aus) ⁽²⁶⁾

3.5.1.3 Nässe-Hitze, Hitze des Herzens

Symptome: Das Problem der Wöchnerin sind blutende Hämorrhoiden, Jucken und Schwellung des Anus so wie psychische Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Durst und Palpitationen

Zunge: rot mit gelben feuchten Belag

Puls: schnell, schlüpfrig

Therapie: Nässe auflösen, Hitze beseitigen, Shen beruhigen

Akupunktur: Mi 6, Mi 9, BI 22 (lösen Nässe auf)
BI 32 (löst Nässe im unteren Erwärmer auf)
BI 34 (lokaler Punkt)
He 3, He 8 beseitigen Herz-Hitze
BI 57, BI 58 ⁽²⁷⁾

²⁶ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

²⁷ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.5.2 Äußere Hämorrhoiden

3.5.2.1 Blut-Stase, Qi-Stagnation, Blut-Hitze, Nässe-Hitze

Symptome: Die Frau spürt intensive Schmerzen im Anus, Jucken und Schwellungen. Außerdem kommt es zu Blutungen und Schmerzen im Abdomen.

Zunge: rot

Puls: schnell, saitenförmig, schlüpfrig

Therapie: Blut kühlen, Qi bewegen, Stagnationen lösen, Nässe auflösen

Akupunktur: Di 11, Mi 10 (kühlen und beleben das Blut)
BI 17, Le 3 (belebt das Blut)
Le 3, Ni 2 (kühlt das Blut)
Mi 6, Mi 9, BI 22 (lösen nässe auf)
BI 57, BI 58, BI 34 ⁽²⁸⁾

3.5.2.2 Nässe-Hitze

Symptome: Die Frau verspürt starkes Jucken und eine Schwellung des Anus. Zusätzlich können Blutungen, Schleimbeimengungen beim Stuhl und ein Schweregefühl beim Rektum auftreten.

Zunge: klebriger, gelber Belag

Puls: schlüpfrig, schnell

Therapie: Nässe auflösen, Hitze beseitigen

²⁸ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Akupunktur: Mi 6, Mi 9, BI 22, BI 32 (lösen Nässe auf)
BI 34 (lokaler Punkt)
BI 57, BI 58
KG 12, BI 20 (+) (tonisieren die Milz, damit sie Nässe auflöst)

Diätetik: bitter-kühl, scharf-kühl, süß-kühl, meiden von heißen, fettigen Nahrungsmitteln, sowie späten Mahlzeiten ⁽²⁹⁾

3.6 LAKTATIONSSTÖRUNGEN

Die Muttermilch wird durch die Transformation von Blut produziert und das Blut entspringt aus dem erworbenen Qi von Magen und Milz. Die Leber ist wiederum zuständig für den freien Qi-Fluss im Körper. Reichlicher Blutverlust bei der Entbindung führt zu einem Blut-Mangel und da das Blut die Quelle der Muttermilch ist, kann es zu einer unzureichenden Laktation kommen.

Eine lange und schwierige Geburt führt auch zur Entleerung des Qi, es kann auch dann zu unzureichendem Milchfluss kommen, wenn nicht genügend Qi vorhanden ist, um die Milch aus der Brust zu befördern. Sorgen, Zorn, Frustration oder Groll verursachen Leber-Qi-Stagnationen. Die Leber beeinflusst die Brust und kontrolliert die Brustwarzen. Stagnierendes Qi verlegt die Verbindungs-Leitbahnen der Mamma, so dass die Milch nicht fließen kann.

Laktation kann also klar nach Leere und Fülle eingeteilt werden. Fließt nicht genug Milch, weil ihre Quelle, das Blut, zu schwach ist, so handelt es sich um Leere. Ist

²⁹ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

aber genug Milch vorhanden, sie fließt aber aufgrund von Qi-Stagnation in der Brust nicht so, wie sie sollte, dann liegt ein Fülle-Muster vor.

3.6.1 Qi- und Blut-Mangel

Symptome: Die Wöchnerin hat wenig, wässrige Milch und kein Spannungsgefühl in der Brust. Sie ist blass, hat weiche Brüste, eine trockene Haut, einen Appetitmangel und fühlt sich müde.

Zunge: blass, ev. geschwollen, dünner Belag

Puls: schwach

Therapie: Qi und Blut tonisieren, Laktation fördern

Akupunktur: Ma 18 (lokaler Punkt)
Ma 36 (+), Mi 6 (+), Bl 20 (+) (tonisieren Qi und Blut)
KG 17 (tonisiert das Blut im Thorax, das nötig ist, um die Milch zu bilden und zu sezernieren)
Dü 1

Diätetik: Qi und Blut tonisierende Nahrungsmittel

Suppe aus 2 Schweinefüßen, Salz und 5,0 g Medulla Tetrapanacis (Tong cao = Reispapierbaum)

Karpfensuppe mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Salz und 5,0 g Medulla Tetrapanacis⁽³⁰⁾

³⁰ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.6.2 Leber-Qi-Stagnation

Symptome: Die Frau zeigt alle Symptome eines Milchstaus, hat ein Spannungsgefühl und Schmerzen in der Brust so wie im Hypochondrium. Sie ist reizbar und depressiv.

Zunge: normale Farbe, dünner gelblicher Belag

Puls: saitenförmig

Therapie: Leberfunktion regulieren um Qi-Fluss möglich zu machen, Milchsekretion fördern

Akupunktur: Ma 18 (lokaler Punkt)
Le 14 (-), Ga 34 (-) (beseitigt Stagnationen)
KG 17, Pe 6 (bewegt Qi und befriedigt die Leber)
Dü 1

Diätetik: bewegende Nahrungsmittel, Jasmintee ⁽³¹⁾

3.7 MASTITIS

Wie bereits erwähnt gehören die Brustwarzen zum Leber-Meridian und die Brust zum Magen-Meridian. Die Hauptursachen der Mastitis sind entweder einer Leber-Qi-Stagnation oder eine Magenhitze. Zusätzlich können äußere Krankheitsfaktoren wie Hitze zum Beispiel durch lokale Verletzungen oder der Verzehr von viel zu nahrhaften Lebensmitteln im Wochenbett in die Meridiane eindringen.

Auch innere Krankheitsfaktoren wie Zorn oder Depressionen können eine Leber-Qi-Stagnation bewirken wodurch die Milch nur noch eingeschränkt fließt und die

³¹ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

Milchgänge verstopfen. Auch hier kann die Mastitis die Folge sein. Man unterscheidet daher in:

3.7.1 Qi-Stagnation und Leber-Hitze (in der Anfangsphase)

Symptome: Die Wöchnerin hat lokale Verhärtungen und Rötungen an der Brust, starke Schmerzen und lokale Empfindlichkeit ist bemerkbar. Es kommt außerdem zu einer Behinderung des Milchflusses, einem Völlegefühl im Bereich von Thorax und Rippenbögen, zu Fieber, Schüttelfrost und Unruhe.

Zunge: rot mit gelben Belag

Puls: schnell und saitenförmig

Therapie: Leber-Qi bewegen und Hitze ausleiten

Akupunktur: Le 14, Ma 18 (nur auf kranker Seite)
Le 2 (-), Gb 34 (-)
Pe 6 (besänftigt die Leber, bewegt Qi in den lateralen Partien der Mammae)
Gb 21
Zusätzlich bei Stagnation des Milchflusses Dü 1, Ren 17
Zusätzlich bei Fieber: Du 14, Di 11

Diätetik: bewegende und kühlende Nahrungsmittel, Mandarinenschalentees⁽³²⁾

³² Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.7.2 Magen-Hitze (in der Vereiterungsphase)

Symptome: Die Frau zeigt ähnliche Symptome wie in der Anfangsphase, aber zusätzlich kommt es zu Eiter im Krankheitsherd. Die Mitte des Krankheitsherdes wird weicher und der Schmerz pulsiert Sie fühlt Unruhe, Durst, hat hohes Fieber, und ist obstipiert.

Zunge: rot mit dickem gelbem Belag

Puls: schnell, voll

Therapie: Hitze ausleiten, Eiter beseitigen

Akupunktur: Ma 18, Ma 21 (nur an der kranken Seite)
Ma 37 (-)
Ma 44, Mi 1 (bluten lassen)
Gb 21
Zusätzlich bei Stagnation des Milchflusses Dü 1, Ren 17
Zusätzlich bei Fieber: Du 14, Di 11

Diätetik: bittere und kalte Nahrungsmittel ⁽³³⁾

3.8 UNFREIWILLIGE LAKTATION

Darunter versteht man einen spontan Milchfluss, der nicht in Zusammenhang mit dem Saugen des Kindes an der Brust steht. Die chinesische Bezeichnung dafür ist „lou ru“ – die Übersetzung bedeutet „träufelnde Brust“!

2 verschiedenen Ursachen können differenziert werden: Zum einen kann der durch eine lange anstrengende Geburt verursachte Qi-Mangel den spontanen Milchfluss

³³ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

verursachen, da dann das Qi die Flüssigkeiten nicht halten kann und die Muttermilch zu träufeln beginnt.

Zum andern können anhaltende emotionale Belastungen eine Leber-Qi-Stagnation und ein Leber-Feuer hervorrufen. „ Da die Leber die Brustwarzen kontrolliert, „erhitzt“ das Leber-Feuer die Milch, die dann aus der Brust hinausdrängt.“⁽³⁴⁾

3.8.1 Qi- und Blut-Mangel

Symptome: Die Wöchnerin hat eine unfreiwillige Milchsekretion, dünne wässrige Milch und weiche Mammae. Sie ist blass, müde, kurzatmig und hat Appetitmangel.

Zunge: blass, geschwollen, Zahneindrücke, dünner weißer Belag

Puls: schwach

Therapie: Qi tonisieren um Laktation zu kontrollieren, Blut nähren

Akupunktur: Du 20 (moxen)
Ren 6 (moxen) (tonisiert Qi)
Ma 36 (moxen) (tonisiert Ma und Mi)
Mi 6 (moxen) (tonisiert Mi)
Ren 17 (Meisterpunkt der Brust)
Di 4

Diätetik: Hühnerkraftsuppe mit Angelikawurzel, Karottencongee⁽³⁵⁾

³⁴ Maciocia 2000, S. 665

³⁵ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

3.8.2 Leberfeuer

Symptome: Die Wöchnerin hat eine spontane Milchsekretion, viel dicke Milch, ein ziehendes Gefühl so wie Druck im Oberbauch. Sie ist reizbar, hat Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durst, einen bitteren Mundgeschmack und Obstipation. Eventuell kann auch erhöhte Temperatur auftreten.

Zunge: rot, gelber Belag

Puls: gespannt, schnell

Therapie: Hitze aus Lebermeridian ausleiten

Akupunktur: Le 2 (-) (eliminiert Hitze im Lebermeridian)
Ma 44 (-) (eliminiert Hitze im Lebermeridian)
Le 14 (reguliert die Leberfunktion)
Pe 6 (reguliert die Leberfunktion)

Diätetik: bittere und kühle Nahrungsmittel, Hirsecongee ⁽³⁶⁾

3.9 WOCHENBETTDEPRESSION, BABYBLUES

Die Ursachen für postpartale Depressionen erklären die Chinesen durch den durch die Anstrengung bei der Geburt und den Blutverlust entstandenen Blutmangel. „Da das Herz den Geist beherbergt und das Blut beherrscht, wird das Herz-Blut geschwächt, der Geist wird seiner Behausung beraubt und wird deprimiert und ängstlich.“ ⁽³⁷⁾

³⁶ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

³⁷ Maciocia 2000, S. 577

Auch eine Blutstase kann den Geist bedrängen und blockieren. Die Folge sind Depressionen, ängstliche Erregung, Schlafstörungen und Erschöpfung. Zusätzlich fühlen sich die Mütter oft ihren neuen Aufgaben nicht gewachsen, weinen viel und leiden an Schlafmangel. Bei einer Frau mit Prädisposition zu einem Yin-Mangel kann bei längerem Bestehen der Blutverlust zu einer Yin-Schwäche und Leere-Hitze führen, was eine Verschärfung der Depression im schlimmsten Fall Richtung Psychose bedeuten kann. Wir unterscheiden beim Babyblues aber 2 Ursachen:

3.9.1 Qi- und Blut-Mangel

Symptome: Die Frau leidet unter Depressionen, Interesselosigkeit, Erschöpfung, Schuldgefühle, Libidoverlust und Schlafstörungen. Sie ist blass und weinerlich.

Zunge: blass

Puls: leer und schwach

Therapie: Blut nähren, Qi stärken

Akupunktur:

- Ren 4 (moxen) (nährt das Blut und stärkt den Uterus)
- Ren 12
- Ren 17
- Ma 36 (nährt das Blut)
- He 7 (beruhigt den Geist)
- Ni 3
- Du 20 (hebt die Stimmung)
- Bl 15 (tonisiert das Herz-Qi)
- Bl 18
- Bl 20
- Bl 23

Diätetik: Hühnerkraftsuppe mit Angelikawurzel, Kürbissuppe ⁽³⁸⁾

3.9.2 Leber-Qi-Stagnation

Symptome: Die Frau hat Depressionen mit unterdrückter Wut- und einem Frustrationsgefühl. Sie zeigt eine Abwehrhaltung gegenüber dem Kind und verspürt ein Völlegefühl im Thorax und Oberbauch.

Zunge: normal oder blau-violett

Puls: saitenförmig

Therapie: Leber-Qi bewegen

Akupunktur: Le 3 (bewegt Le-Qi und beseitigt Stagnationen)

Mi 6 (reguliert das Qi, besänftigt die Leber)

Pe 6 (reguliert die Leberfunktion)

Ren 17

Bl 15

Bl 18

Bl 20

Bl 31

Diätetik: Spargelspitzen-Lauch Congee ⁽³⁹⁾

³⁸ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

³⁹ Maciocia 2000, S. 571ff; Römer 2002, S. 130ff; Tang 2000, S. 161ff; Focks 1995 Hrsg., S. 1206ff; Bayer k.A., S. 49ff; Lenhart 2006 Hrsg., S. 228ff

4 Ergebnisse

Die TCM sieht das Wochenbett bedingt durch den prägnanten Blut- und Qi-Verlust nach der Geburt als äußerst besondere Zeit an, in der es den strapazierten Körper zu schützen gilt, damit nicht auch noch äußere Pathogene wie Wind und Kälte zusätzlichen Schaden anrichten können. Um präventiv die Frauen auf diese Zeit vorzubereiten, wird die dafür sensible Wasserphase im 8. und 9. Lunarmonat herangenommen, in der verstärkt auf die Notwendigkeit der „Schonung“ und Ruhe nach der Geburt, sowie das Einbeziehen der Familie in die Wochenbettpflege hingewiesen werden sollte.

Die TCM legt auch im Wochenbett ein Hauptaugenmerk auf die entsprechende und bewusste Ernährung um das verschobene Yin & Yang-Gleichgewicht nach der Entbindung wieder herzustellen und um mögliche Krisen, bedingt durch den enormen Säfteverlust, erst gar nicht aufkommen zu lassen. Auch hier gilt es, schon in der Schwangerschaft das Bewusstsein für die Bedeutung der richtigen Ernährung zu schärfen und die Familien schon rechtzeitig darauf vorzubereiten. Die Milchproduktion wird ebenfalls stark von der Ernährung der Mutter beeinflusst. Um so wichtiger erscheint es somit aus Sicht der TCM entsprechende Ernährungsregeln einzuhalten um auch dem Säugling den optimalen Start ins Leben zu ermöglichen.

Trotz allem kommt es auch in China zu den in den letzten Kapiteln genannten Krisen in dieser Zeit, die aber mit relativ einfachen Mitteln therapiert werden können. Akupunktur, Phytotherapie und Ernährung bilden auch hier die Hauptsäulen in der Therapie und können die bei uns gebräuchlichen Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika sehr gut ersetzen.

Auch wenn diese Therapieformen gute Erfolge erzielen, ist es trotzdem das große Ziel der chinesischen Medizin, vorbeugend sein Leben und seine Gewohnheiten auf diese besondere Zeit ein- und umzustellen, damit solche Krisen erst gar keine Chance bekommen!

5 Zusammenfassung

Schlussfolgernd aus dieser Arbeit ist für mich die ganz große Bedeutung der RUHE und des AUSRUHENS im Wochenbett in den Vordergrund gerückt. Wenn die Hebammen diesbezüglich ein bisschen mehr auf die Wöchnerinnen schauen und das Bewusstsein für diese besondere Zeit mit ihren besonderen Bedürfnissen auch in den Familien schärfen, sollte das Kapitel der Krisen seine Bedeutung erheblich verlieren.

Für meine Hebammenarbeit hat jetzt sicherlich die verstärkte Vorbereitung auf das Wochenbett an Gewicht gewonnen, da in unserer Gesellschaft immer nur die Vorbereitung auf die Geburt, die natürlich auch seine Berechtigung hat, Platz in der Schwangerschaft hat. Gerade Männer sind oftmals sehr stolz, dass sie sie mit ihren Frauen in Geburtsvorbereitungskurse gehen, sie den richtigen Zeitpunkt des „Losfahrens in das Spital“ erkennen und alle Telefonnummern für das Verbreiten der guten Nachricht parat haben. Aber das war es dann oft auch schon wieder - weiter wird meist nicht gedacht.

Ich wünsche mir, dass Hebammen es schaffen, die ganze Familie gezielter auf das Wochenbett vorzubereiten, den Männern die Aufgabe des „Wochenbettmanagers“ näher zu bringen und die Frauen zu ihrem „Recht“ des Ausruhens ermutigen. Auch werdende Großmütter können ebenso in der Schwangerschaft schon auf ihre wichtige „Versorgerrolle“ vorbereitet werden, indem sie zum Beispiel schon vor der Geburt die Anleitung zum Kochen der Hühnerkraftsuppe erhalten. Es gibt doch nichts schöneres, wenn man sich als Mutter bzw. Großmutter gebraucht fühlt und eine gezielte Aufgabe bekommt und nicht nur das Gefühl hat zu stören!

Mein Slogan für meine Hebammenarbeit im Wochenbett ist nun sicher die Bedeutung des Wortes WOCHEN-BETT meinen Frauen näher zu bringen und von der üblichen Praktiken der TAGE-BETT wegzukommen – wenn uns doch das Wort selbst schon seine Wichtigkeit verdeutlicht!

6 Quellen

- [Bayer k.A.] *Bayer, Andreas*: „OBS 1-3 TCM in der Geburtshilfe“, Herausgeber TCM Akademie, Wien k.A.
- [Böger 2006 Hrsg. - a] *Böger, Heike/Kotte, Gudrun*: „Das Wochenbett in der chinesischen Medizin – Teil 1: China“, in: Hebammenforum, Ausgabe 4/2006, S. 287-288, BDH und die angeschlossenen Verbände, Berlin 2006
- [Böger 2006 Hrsg. - b] *Böger, Heike/Kotte, Gudrun*: „Das Wochenbett in der chinesischen Medizin – Teil 2: Deutschland“, in: Hebammenforum, Ausgabe 5/2006, S. 370-372, BDH und die angeschlossenen Verbände, Berlin 2006
- [Focks 1995 Hrsg.] *Focks, Claudia/Hillenbrand, Norman*: „Leitfaden chinesischer Medizin“, Urban und Fischer Verlag, 4. Auflage, München 1995
- [Leutner 1989] *Leutner, Mechthild*: „Geburt, Heirat und Tod in Peking“, Dietrich Reimer Verlag, Berlin 1989
- [Lenhart 2006 Hrsg.] *Lenhart, Rupert/Theierling, Brigitte*: „TCM- Skriptum zur Ausbildung von Hebammen – Schwerpunkt Akupunktur – Teil 3“, im Auftrag des NÖ Hebammengremiums, Österreich 2006
- [Maciocia 2000] *Maciocia, Giovanni*: „Die Gynäkologie in der Praxis der chinesischen Medizin“, Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, Kötzing/Bayern 2000
- [Römer 2002] *Römer, Ansgar*: „Akupunktur für Hebammen, Geburtshelfer und Gynäkologen“ Hippokrates Verlag, 3. Auflage, Stuttgart 2002
- [Römer 1998 Hrsg.] *Römer, Ansgar/Weigel, Michael/Zieger, Wolfgang*: „Akupunkturtherapie in Geburtshilfe und Frauenheilkunde“, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1998
- [Schiefenhövel 1995 Hrsg.] *Schiefenhövel, Wulf/Sich, Dorothea, Gottschalk-Batschkus, Christine E.*: „Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege“, im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin, VWB - Verlag für Wissenschaft und Bildung, 3. überarbeitet und stark erweiterte Auflage, Berlin 1995

[Schneider 1999] *Schneider, Karola*: „Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde“, Joy Verlag, Sulzberg 1999

[Schuller 1993] *Schuller, Wolfgang C.*: „Akupunktur in Geburtshilfe und Frauenheilkunde“, Hippokrates Verlag, 2. Auflage, herausgegeben von R. Pothmann, Stuttgart 1993

[Seifert 2005] *Seifert, Christiane*: „Die fünf Elemente Küche“, Knauer Verlag, München 2005

[Tang 2000] *Tang, Jü*: „Chinesische Medizin in der Gynäkologie“, Urban und Fischer Verlag - Jena, 1. Auflage, München 2000

[Temelie 1994 Hrsg.] *Temelie, Barbara/Trebuth, Betrice*: „Die fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“, Joy Verlag GmbH, 13. Auflage, Oy-Mittelberg 1994