



Schwangerschaft und traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Wir gratulieren Ihnen zur Schwangerschaft!

Durch unsere langjährige Erfahrung hinsichtlich individuell abgestimmter Phytotherapien, Massagen und Akupunkturbehandlungen, können wir Sie in dieser besonderen Lebensphase bestmöglich unterstützen. Alle Behandlungen werden mit äusserster Vorsicht ausgeführt. Unsere Therapieformen ergänzen die Erstbehandlung durch Ihre Hebamme, Frauenarzt/Ärztin oder Geburtshelfer/In.

In den ersten **drei Monaten** empfehlen wir Ihnen Folgendes:

- Einmal wöchentlich eine Behandlung zur optimalen Unterstützung der Embryoentwicklung. Danach eine Behandlung pro Monat, mit Ausnahme bei Zwillingen, hier wird eine höhere Behandlungsfrequenz empfohlen (zwei Behandlungen pro Monat).
- Keine Langstreckenflüge
- Nicht über 1400 Höhenmeter wandern
- Sich viel Schlaf und Ruhe gönnen
- Sich gutes Essen gönnen
- Arbeiten ist ok, aber grosser Stress sollte so gut wie möglich vermieden werden

TCM kann, teilweise auch kombiniert mit westlicher Medizin, bei folgenden Problemen während der Schwangerschaft helfen:

Magen-Darm Störungen Nausea; Hyperemesis gravidarum; Sodbrennen; Obstipation

Zirkulationsstörungen Hämorrhoiden; variköse Venen; Schwangerschaftsanämie; Präeklampsie; Ödeme, Krampfadern

Müdigkeit und Erschöpfung

Schlafstörungen

Schmerzen Karpaltunnelsyndrom; Hexenschuss; Ischias; Symphysenschmerz; Beinkrämpfe

Infektion/ Entzündungen Husten; Grippe; Halsschmerzen; Dysurie/Beginnende Harnwegsinfektion; Hautausschlag

Nikotinabusus

Intrauterine Wachstumsretardierung; Fehlgeburt Verhinderung; Vorzeitige Wehetätigkeit; Wiederholung nach Abortus; Geburtsvorbereitung und Geburtseinleitung, Beckenendlage Korrektur

Milchbildung, Brustentzündung, post-natale Depression

Akupunktur unterstützt in jeder Phase der Schwangerschaft die Entwicklung des Embryos und die Energie der Mutter. Sie erleichtert und reduziert in jedem Schwangerschafts-Trimester Symptome wie beispielsweise:



1. **Trimester:** Migräne, Müdigkeit, Schwangerschaftsübelkeit
2. **Trimester:** Stress, Sinusitis, Obstipation, Hämorrhoiden, hoher Blutdruck, Ödeme, Gewichtszunahme
3. **Trimester:** Ischiasschmerzen, Scherzen im Rückbereich, Beckenboden und an den Gelenken; Karpaltunnelsyndrom.

Geburtsvorbereitung: Ab der 34. Woche empfehlen wir eine Behandlung pro Woche zur Unterstützung einer optimalen Geburtsvorbereitung. Behandlungen ab der 32. Woche helfen dem Baby in die richtige Kopf-Down-Positionierung zu gelangen.

Bezüglich **Listeriose** und **Toxoplasmose** ist es gut Folgendes zu wissen. Beides sind infektiöse Erkrankungen, die durch Bakterien verursacht werden. Sie vermeiden das Risiko einer Erkrankung durch den Verzicht auf Rohmilchprodukte sowie Rohfleischprodukte. Ausserdem sollten Sie bei der Gartenarbeit und im Umgang mit Katzen Acht geben, da die Erreger in der Erde sowie bei Katzen (die sich draussen aufhalten) zu finden sind.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!