

Ernährung

Wie auch in der Schwangerschaft sind nährstoffdichte Lebensmittel sowie eine abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Wenn du stillst, erhöht sich dein täglicher Energiebedarf um ca. 500 kcal.

Praktische Tipps für die Zeit im Wochenbett:

Brühe trinken: Wenn du an Kopfschmerzen leidest, kannst du 2-3 Tassen Brühe über den Tag verteilt trinken. Diese darf ruhig etwas salziger sein. Damit bringst du deinen Elektrolyt-Haushalt wieder in Balance.



Essen: In der ersten Zeit mit Baby kann nahrhaftes Essen (oder überhaupt Essen 😊) zu einer Herausforderung werden.

Ein paar Tipps für die Anfangszeit:

- Gemischte Nüsse oder Studentenfutter immer griffbereit haben
- Familie und Freunde, die zu Besuch kommen möchten, darum bitten, etwas Warmes zum Essen mit zu bringen
- In der Schwangerschaft schon vorkochen und einfrieren
- Stillkugeln bieten dir einen schnellen und nahrhaften Snack. Rezepte findest du im Internet, z.B. das Basisrezept von Ingeborg Stadelmann, oder du probierst die köstlichen **Schlemmer Fruchtkugeln von PuraVita** mit Datteln und Ananas

Rezept

Smoothies bieten dir auch eine sehr gute Möglichkeit, um schnell an viele gute Nährstoffe zu gelangen und eine extra Portion Flüssigkeit aufzunehmen.

- **Wildblaubeeren** (gefroren) oder **Bio Wildheidelbeerpulver**
- 1 Banane
- 1 TL Macapulver
- ½ TL Hawaii Spirulina
- 1 EL Maroni Rohkostpulver
- 4 Datteln
- Hafermilch und/oder Wasser

Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsmittelergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

www.puravita.de
beratung@puravita.de
Beratung: +49 (0)8143 959501



Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in, Therapeuten/in oder die Hebamme.

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Endlich da!



was natürlich gut tut

Allgemein



Mit der Geburt haben du und dein Kind eine große Leistung vollbracht und ihr befindet Euch in einer komplett neuen Situation, in der ihr euren Rhythmus finden müsst. So wie in der Schwangerschaft hast du auch in der Zeit nach der Geburt einen hohen Bedarf an Nährstoffen. Als Basis für eine stabile Zeit nach der Geburt empfiehlt sich: **Multivitamine und Mineralien für Schwangere und Stillende von Natur Vital**. Wie Studien belegen, profitieren du und die Entwicklung deines Kindes (falls du stillst), wenn du die Fettsäure **Omega-3 DHA und EPA einnimmst**. Hier hat sich in der Praxis das **Norsan Omega-3 Öl vegan** hervorragend bewährt. Bei den Dosierungen halte dich bitte an die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen oder lass dich beraten.

Nachwehen

Machen dir die Nachwehen Beschwerden, dann nimm zusätzlich **Magnesium organisch von Natur Vital**. Muss es schnell gehen, kannst du das **Magnesium Öl von Zechstein** in die Haut einmassieren. Wenn du Homöopathie nehmen möchtest, wirken **Cuprum metallicum D12 Globuli von DHU** (2x täglich 5 Globuli) entkrampfend.

Verletzungen und Schmerzen

Nicht immer läuft alles glatt. Bei kleineren Verletzungen durch den Geburtsverlauf kannst du die **PuraVita Trauma Tinktur**



oder zum Auftragen auf Schmerzbereiche **Lichtyam® Johanniskraut Blütenöl vom Andreashof** für dich nutzen. Zur genauen Anwendung lass dich von deiner Hebamme oder einem Therapeuten bzw. einer Therapeutin deiner Wahl beraten.

Erschöpfung

Fühlst du dich erschöpft, hilf dir mit der Zufuhr von essentiellen Aminosäuren. Diese wirken kräftigend und beschleunigen die Erholung. Bewährt haben sich dabei **Amino 8 Essential** Presslinge oder Pulver. Dein Herz-Kreislauf-System stärkst du mit der **PuraVita Cardio Tinktur**.

Blasenschwäche

Unterstützung findest du neben der wichtigen Rückbildungsgymnastik in der **PuraVita Reno Tinktur** und dem **Urovit®-Cranberry Extrakt**. Natürlich kannst du auch **getrocknete Cranberrys** einfach so essen.

Venen und Haut



Um Venen und Haut gut zu pflegen und zu regenerieren, ist das basische **Gerstengraspulver** sehr hilfreich. Ergänzen kannst du dies mit der **PuraVita Structo Tinktur**. Zum Auftragen auf die Haut bewährt sich das **PuraVita Wassergel Borretsch mit Eiskraut**.

Stillen

Die Milchbildung kannst du mit **Gerstengraspulver** oder mit **Schwarzkümmelöl** unterstützen. Klappt es trotz Stillberatung mit dem Stillen nicht so: **Bambinchen 1 und 2** helfen als Muttermilchersatz

Buchempfehlung:
Intuitives Stillen
Regine Gresens im Kösel Verlag



Emotionen



Du hast mit der Geburt eine große Anstrengung geleistet und nicht immer ist in dieser neuen Situation alles gut. Wenn du unsicher bist, traue dich und sprich deine Hebamme oder einen Therapeuten bzw. eine Therapeutin deiner Wahl an. **Eine gute Anlaufstelle bietet auch folgende Webseite:**
www.schatten-und-licht.eu

Verstopfung

Veränderungen im Stoffwechsel können nach der Geburt und in der Stillzeit oftmals zu Verstopfung führen. Auch kann ein träger Darm die Folge einer Spinalanästhesie, PDA oder der Gabe von Schmerzmitteln sein. Mit **organischem Magnesium von Natur Vital** und ausreichend **Gerstengraspulver** kommt wieder Bewegung in den Darm. Sollte das nicht reichen, kannst du je nach Vorliebe mit **Flohsamenschalen** oder **Chiasamen** und der **grünen fermentierten Pflaume laxplum®** unterstützen. Dabei nie vergessen: ausreichend Wasser trinken!



Was ist Gerstengraspulver

Osteopathie

Sowohl im Verlauf deiner Schwangerschaft als auch bei Beschwerden nach der Geburt und in der Stillzeit kannst du dich osteopathisch unterstützen lassen. Hier findest du hilfreiche und gut ausgebildete Osteopathen:

V.O.D.: Verband der Osteopathen Deutschland e.V.
www.osteopathie.de