

Schlafstörungen

Es gibt sehr viele Gründe für werdende Mütter, im Schlaf gestört zu werden:

- das Kind im Bauch ist sehr aktiv,
- der größer werdende Bauchumfang macht es immer schwieriger, auf dem Bauch oder Rücken zu liegen,
- Muskelkrämpfe insbesondere in den Waden,
- das Kind drückt immer stärker auf die Blase, weshalb viele Frauen häufig mehrmals pro Nacht auf die Toilette müssen und nicht zuletzt können auch
- die Angst, dass bei der Geburt nicht alles gut geht und
- Probleme mit dem Partner oder finanzielle Schwierigkeiten zu Schlafstörungen führen.

Wir möchten Ihnen helfen, soweit wie möglich die Schwangerschaft ausgeschlafen zu erleben und zu genießen. Hier eine kleine Anleitung dazu:

Was können Sie tun:

▶ **Bei Krämpfen in den Waden:** Stemmen Sie Ihre Füße gegen das Fußende Ihres Bettes . Wenn Ihr Bett kein Fußende hat, müssen Sie aufstehen und ganz einfach auf dem Bein stehen, in dem Sie die Krämpfe haben. Da vor allem Magnesiummangel Wadenkrämpfe verschlimmert, achten Sie bei Ihrer Ernährung auf ausreichend Milchprodukte.

▶ Wenn es immer schwieriger wird, sich **im Bett zu drehen und zu wenden**, weil der Bauch immer größer wird: Es gibt spezielle Kissen, so genannte Stillkissen, mit denen Sie den Bauch unterpolstern können.

▶ **Bei Lenden- oder Rückenschmerzen:**

Achten Sie auf die richtige Lage im Bett. Besorgen Sie sich mehr Kissen . Benützen Sie diese, um sich so entlastend wie möglich hinzulegen. Legen Sie sich ein Kissen unter den Bauch, oder zwischen die Beine und ein festes Kissen hinter den Rücken als Stütze.

▶ **Bei Ängsten vor der Geburt:** Sprechen Sie uns an! Wir werden Sie mit unserem ganzen Wissen und unserer Erfahrung auf dem Weg zur Geburt begleiten. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen gehen. Dort erfahren Sie, was mit Ihrem Körper während der Geburt geschieht und Sie lernen Übungen, die Ihnen bei der Geburt eine große Hilfe sein können.

▶ **Wenn das Einschlafen schwer fällt:** Anstatt sich die ganze Nacht zu drehen und zu wenden und sich darüber zu ärgern, sollten Sie einfach aufstehen. Machen Sie irgendwas. Sie könnten lesen, Musik hören, stricken, nähen, im Internet surfen oder Briefe

schreiben Danach fällt Ihnen das Einschlafen sicher leichter.

▶ **Wenn Träume und Alpträume sie immer wieder wecken:** Wir setzen uns während der Nacht vielfach mit den Ereignissen des vergangenen Tages auseinander. In die Träume fließen besonders in der Schwangerschaft auch unsere Ängste und Sorgen mit ein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie – wenn irgend möglich – über diese Sorgen und Ängste mit Ihrem Partner oder nahen Menschen sprechen.



Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88

Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling
Hebamme



Naturheilkundliche Behandlung in der Schwangerschaft