



Durch die Geburt verliert jede Frau Qi und Blut, egal wie lange oder wie schwer die Geburt war. Aus der Sicht der chinesischen Medizin sollten sowohl Qi, als auch Blut so schnell als möglich ergänzt werden, da beides für die Milchbildung benötigt wird.

Bei Beschwerden im **Wochenbett** und **während der Stillzeit**, werden je nach Diagnose entweder stärkende Therapien, in Form von Kräuterextrakten und Ernährung, oder den Energiefluss regulierende Therapien, mittels Akupunktur angewendet.

### TCM: Qi stärkende Kraftbrühe für Wochenbett und Stillzeit

In China bekommen traditionellerweise alle Wöchnerinnen folgende besonders Qi und Blut stärkende Hühnersuppe:

Ein frisches Huhn, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Salz, Pfeffer, ein Stück Ingwer, evtl. ein Stück Ginseng- oder Angelikawurzel. Alles zusammen in 3-4 Liter Wasser mindestens vier Stunden leicht köcheln lassen und danach abseihen. Ab der Geburt einige Wochen lang 2-3 Tassen pro Tag trinken.

### Beschwerden in Wochenbett und Stillzeit mit TCM behandeln

Folgende Beschwerden im **Wochenbett** können sehr gut mit der traditionellen chinesischen Medizin behandelt werden:

- ▶ Starke Nachwehen
- ▶ Schmerzen nach Dammschnitt
- ▶ Schmerzen nach Kaiserschnitt
- ▶ Blasenentleerungstörungen
- ▶ Verstopfung
- ▶ Babyblues (Wochenbettdepression)
- ▶ Milchbildungsstörung
- ▶ Brustdrüsenentzündung
- ▶ Verlängerter Wochenbettfluss

### Laktationsstörungen während Wochenbett und Stillzeit nach TCM

Es handelt sich hier entweder um eine verzögerte oder zu geringe Milchbildung oder um einen Milchstau. Die **Ursachen nach TCM** sind im ersten Fall entweder konstitutionell oder auf den Qi- und Blutverlust während der Geburt zurückzuführen. Im zweiten Fall kommt es durch depressive Verstimmungen nach der Geburt zu einer Qi Stagnation, die den Milchfluss behindern kann. Hier ist ausreichend Muttermilch vorhanden, diese kann jedoch nicht fließen, es kommt zu einem Milchstau.

### Förderung der Milchbildung während der Stillzeit mit TCM

Zur Förderung der Milchbildung haben sich in der **TCM** die verschiedenen Kraftbrühen bewährt. Als Basis kommen Hühnerfleisch, Putenfleisch, Fisch oder Eier zur Anwendung.

Eines der chinesischen Rezepte zur Förderung der Milchbildung:

100g Gerste in 1,5 l Wasser über Nacht einweichen, 1Stunde kochen, abseihen und das Gerstenwasser mit Zimt, Salz, Zitronensaft, Honig und Kakao abschmecken und über den ganzen Tag verteilt trinken. Dieses Rezept hilft auch zur Vorbeugung gegen Brustdrüsenentzündung.

Autor: Brigitte Theierling

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Die ersten Minuten mit Ihrem Baby
- ▶ Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause
- ▶ Wie Sie dem Babyblues den Marsch blasen

[zum Artikel TCM während Wochenbett und Stillzeit](#)