

*Ätherische Öle begleiten Körper, Geist und Seele  
in der Schwangerschaft!*



„ Die kleine  
Hausapotheke für  
Mama-Coachess“

Sacha Isabella / 2011  
Diplomarbeit für Mama-Coachess Fortbildung für Pädagoginnen

## **Inhaltsverzeichnis:**

### Das erste Trimenon

- Zeit der hormonellen Umstellung und des Neubeginns
- Übelkeit und Erbrechen
- Geruchsempfindlichkeit und Gelüste

### Das zweite Trimenon

- Zeit der Anpassung, des Wohlbefindens und der Umstellung
- Das Bedürfnis den Körper zu pflegen
- Mutterbandschmerzen

### Das dritte Trimenon

- Vorbereitung auf das Leben außerhalb des Mutterleibes
- Empfindlichkeit des Bauchnabels und der Brust
- Schlafprobleme, Ängste
- Die Partnerbeziehung
- Die Kliniktasche

### Wissenswertes zur Anwendung der Aromatherapie

### Schlussbemerkung

# *Schwangerschaft*

Die Schwangerschaft teilt sich in 3 Zeiteinheiten:

das 1. Trimenon – ab der Zeugung bis zur 12. Schwangerschaftswoche

das 2. Trimenon – von der 13. SSW bis zur 24. SSW

das 3. Trimenon – von der 25. SSW bis zur 40. SSW

## *Das erste Trimenon – die ersten 3 Monate*

Der Beginn einer Schwangerschaft startet bei der Befruchtung (die Vereinigung von Eizelle und Sperma). Die befruchtete Eizelle begibt sich auf die Wanderschaft zur Gebärmutter und die Zellteilung beginnt. Somit kommt es auch zum ersten hormonellen Austausch zwischen Mutter und Kind: die Gebärmutter wird informiert, dass ein befruchtetes Ei unterwegs ist und sich einnisten möchte (Zygote). Nach der Einnistung, ca. in der 8.SSW, sprechen wir vom Embryo, dabei hat sich ein Teil des Embryos zur Plazenta gebildet, die nun zum ersten Beziehungsobjekt des Ungeborenen wird, da sie das Kind mit Sauerstoff, Blut, Nährstoffen, aber auch Schadstoffen (Umweltgifte, Nikotin, Alkohol,...) versorgt. Ab der 9. SSW sprechen wir vom Fötus.

Im ersten Trimenon beginnen sich die inneren Organe auszubilden, das Geschlecht differenziert sich und bildet sich aus, sowie Arme, Finger, Beine. Reflexe, wie Saugen, Schlucken, Bewegung von Armen und Beinen beginnen. Das Kind saugt kleine Mengen Fruchtwasser ein und stößt es wieder aus, um sich auf die Atmung vorzubereiten.

Die Zeit von der ersten bis zwölften Schwangerschaftswoche bezeichnet man auch als eine **Zeit der hormonellen Umstellung und des Neubeginns.**

Die ersten Monate sind oft geprägt von Unsicherheit, Sorge, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit.

Wenn die Schwangerschaft bemerkt wird, ist die „kleinschwangere“ Frau oft hin und her gerissen zwischen Gefühlen von guter Hoffnung, Belastung und Ratlosigkeit.

Ausschlaggebend ist die Ausgangsposition der Frau – war sie schon länger in freudiger Erwartung einer Schwangerschaft – wollte sie den idealen Zeitpunkt einer Elternschaft noch diskutieren oder abwarten – wurde sie ungewollt schwanger?

Geprägt werden die ersten Wochen einer Schwangerschaft sicherlich vom Entstehungsmoment dieses Kindes.

Eine Frau, die sich schon längere Zeit sehnsüchtig ein Kind wünscht, wird mehr Sorge um das Bestehen- bleiben der Schwangerschaft haben als eine Frau, die überraschend schwanger wird.

Wiederum wird die ungewollte Schwangerschaft die existenzielle Frage aufwerfen: „Will ich das Kind behalten?“ Diese Frau muss sich aber bewusst machen, dass dieses Kind zu ihr und ihrer Lebensgeschichte gehört, egal wie lange sie es mit sich trägt, ob es sich selbst entscheidet wieder zu gehen, oder ob sie als werdende Mutter, die sicher nicht einfache Entscheidung trifft, die Schwangerschaft zu beenden. Sie wird aber Mutter dieses Kindes bleiben bis an ihr Lebensende und sie soll es in ihre unendliche Liebe einschließen und ihm einen Platz im „Mama- Herz“ geben – denn jedes einzelne Kind hat seinen individuellen Platz.

Die ersten Wochen der Schwangerschaft werden auch oft als Geheimnis zwischen dem zukünftigen Elternpaar gehütet. Sie werden erst dann von ihrem Glück erzählen, wenn sie selbst verarbeitet haben, dass sich da ein kleiner neuer Mensch eingenistet hat.

### **Ätherische Öle zu diesem Thema:**

#### **Neroli – citrus aurantium – die Schockblüte**

- es richtet seelisch stark auf und wirkt kräftigend und anregend
- es baut Anspannung, Angst und Verkrampfungen ab und wirkt durch seinen stimmungs- hebenden und sinnlichen Duft
- beruhigt, entspannt und harmonisiert
- gibt Selbstvertrauen, stärkt die Aura, hilft Vertrauen in unser Umfeld herzustellen

#### **Schafgabe – achillea millifolium**

- beruhigt und entspannt und ist ausgleichend
- harmonisiert und ist hilfreich bei einem Neubeginn
- hilft uns in unserer Mitte zu bleiben
- stärkt die Selbstliebe und hilft, geistig zu wachsen

## **Ylang Ylang - cananga odorata**

Ylang Ylang komplett

- löst Ängste, gibt Wärme und Geborgenheit
- hilft Gefühle auszuleben, zu entspannen und loszulassen
- stimmungs- aufhellend, ausgleichend und beruhigend

## **Vetiver – vetyveria zizanoides**

- stärkt Körper und Geist und wirkt erdend
- beruhigt und entspannt
- hilft wieder in die eigene Mitte zu finden – Bauch und Kopf in Einklang zu bringen, sich den eigenen Gefühlen zu stellen
- Schutzöl
- Bringt das Chakrensystem wieder in Einklang

Gut anzuwenden in der Duftlampe, in der Badewanne emulgiert in Honig oder Schlagobers oder als Massageöl eingearbeitet in Mandelöl – auch zur Partnermassage !

In den ersten Wochen der Schwangerschaft leiden manche Frauen an **Übelkeit und Erbrechen.**

Die Kinder machen hierbei schon auf sich aufmerksam und sagen: „ Hier bin ich, ich brauche Zuwendung und Aufmerksamkeit!“ , bei Zweit- oder Mehrgebärenden: „ Ich bin nicht meine Schwester und nicht mein Bruder, ich bin ich und ich bin jetzt da!“

Viele Fragen stehen am Beginn einer Schwangerschaft, am Neubeginn eines Lebens. Wie geht es weiter? Wie komme ich damit zurecht? Schaffe ich das alles? Sicher kennen viele Frauen diese Fragen schon von vielen anderen Situationen im Leben, die dann meist mit klarem Denken und vernünftigem Handeln, also meist kopfgesteuert, gelöst wurden. Zudem betrafen die Entscheidungen bislang nur die eigene Person. Jetzt aber mit dem Kind im Bauch geht das nicht mehr. Alle Entscheidungen werden von Anfang an für das Kind mit getroffen. Die so genannte Verantwortung beginnt: „ ES will eine Antwort haben, die ich noch nicht kenne“, empfinden viele Frauen. Jetzt beginnt das Leben aus dem Bauch heraus, das so lange fremd war oder nicht zugelassen wurde.

## Ätherische Öle zu diesem Thema

Eine uralte Möglichkeit ist das Riechfläschchen ( ätherisches Öl pur aus dem Fläschchen riechen),man kann sich aber auch selber eine Mischung kreieren, indem man das ätherische Öl, das einem zusagt, in 10% Verdünnung mit Jojobaöl mischt – sozusagen als Parfummischung. Außerdem kann man sich den Duft auch morgens ins Waschwasser geben. Die werdenden Mütter sollen bei der Auswahl auf ihre Nase vertrauen, da sie sowieso zu dieser Zeit sehr geruchsempfindlich sind!!!!

**Achtung!!!!** In den ersten 3 Monaten müssen auf die Blütenöle **Rose, Jasmin und Rosengeranie verzichtet werden**, weil sie zu entspannend auf den weiblichen Körper wirken und der Fötus leicht abgehen kann!!!!!!!!!!!!

### **Neroli** – citrus aurantium

- siehe „Neubeginn“

### **Bergamotte** – citrus aurantium sep. bergamia

- beruhigt, entspannt, harmonisiert
- gibt Gelassenheit und neue Einblicke
- stark stimmungs- aufhellend
- wirkt auf das zentrale Nervensystem
- bringt in die eigene Mitte, Heiterkeit, Freude
- unterstützt bei nervös bedingten Verdauungsstörungen
- **Achtung!** In der Sonne verursacht es Hautreizungen, da es ein Zitrusöl ist!!!!!!

### **Mandarine** – citrus reticulata

- regt den Appetit an, fördert die Verdauung
- entkrampfend bei Verspannungen, belebend, stoffwechsel- anregend
- stärkt die Widerstandskraft, fördert das Selbstvertrauen, richtete auf, gibt Lebensfreude und –kraft wieder
- besänftigt die Nerven, gibt Wärme und Geborgenheit
- stimmungs- aufhellend
- hilft uns mit unserem inneren Kind in Verbindung zu kommen
- **Achtung!** In der Sonne verursacht es Hautreizungen!!!!!!

### **Grapefruit – citrus paradisi**

- regt den Appetit an und fördert die Verdauung
- bringt wieder ins seelische Gleichgewicht
- stärkt die Widerstandskraft, fördert Selbstvertrauen, richtet auf, gibt Lebensfreude
- stärkt die Ich- Kräfte
- besonders hilfreich bei Depression
- **Achtung!** In der Sonne verursacht es Hautreizungen!!!!

### **Orange – cirtus sinensis**

- regt den Appetit an und fördert die Verdauung
- löst Ängste, gibt Selbstvertrauen, harmonisiert die Stimmung, löst behutsam seelischen Schock
- gibt Gelassenheit und Freude
- bringt uns ins seelische Gleichgewicht
- hilft bei innerer Unruhe abzuschalten
- entspannt auf allen Ebenen
- **Achtung!** In der Sonne verursacht es Hautreizungen!!!!

Wie schon erwähnt, ist die „kleinschwangere“ Frau sehr **geruchsempfindlich** – dies scheint für das Ungeborenen ein ganz natürlicher und wunderbarer Schutzmechanismus zu sein, da die werdende Mutter nun auch nicht mehr den Rauch (Nikotin) in ihrer Umgebung riechen kann – dies könnte den werdenden Vater gleich zur Abgewöhnung bringen! Studien haben erwiesen, dass Säuglinge, die „mitrauchen“ müssen, weitaus häufiger an Blähungen und an Erkrankungen der Atemwege leiden!!!!

Eine weitere Veränderung in den ersten Wochen der Schwangerschaft sind die **Gelüste**, die die Frau an sich entdeckt. Dabei sollte die werdende Mutter auf ihren Körper vertrauen, da er genau weiß, was ihm gut tut und was er ablehnt. Dieses Nachgeben bedeutet auch Vertrauen in sich selbst zu haben – was wiederum eine wichtige, erste Vorbereitung auf das Mutterwerden und Muttersein ist. Gelüste sind sicher nicht immer das Signal, sich nun nur noch von Schokolade zu ernähren, sondern es soll vielleicht einfach aussagen: „ Du wirst als Mutter dieses Kindes noch manches tun müssen, was du bisher abgelehnt hast“ – das Kind wird die Mutter lehren, ihre Ernährung und ihre Lebensgewohnheiten zu ändern!!!

Außerdem versteckt sich hinter der „Schokolade“ häufig ein Magnesiummangel, den man sich auch über viel Trinken von magnesiumhaltigen Mineralwasser, geschälten Mandeln oder grünem Gemüse holen kann!!!!!!

## *Das zweite Trimenon – die mittleren 3 Monate*

Vom 2. Trimenon sprechen wir ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur 24.

Schwangerschaftswoche. Dies sind die Wochen des größten Wachstums des Kindes, denn die Entwicklung der Organe ist nun abgeschlossen. Die Gebärmutter muss nun kräftig mitwachsen, um dem Kind ausreichend Platz zu bieten. In diesem Abschnitt der Schwangerschaft beginnt sich das Kind selbst zu entdecken – es berührt sich: reibt sich das Gesicht, lutscht am Daumen, berührt mit der Hand andere Körperteile. Das Ungeborene reagiert auf Geräusche (z.B. auf die Stimme der Mutter) und auf Änderungen in Bewegung und Pulsfrequenz. Außerdem reagiert es auf helles Licht, das direkt auf den Bauch der Mutter scheint.

Die mittleren 3 Monate sind für die Mutter die **Zeit der Anpassung, des Wohlbefindens und der Umstellung**. Nach der Symbiose der ersten 3 Monate, die durch die Aussage der Mutter deutlich wird: „Ich bin schwanger“, wird jetzt die erste Trennung vollzogen, hörbar in den Worten: „Das Kind wächst in meinem Bauch und nimmt schon viel Platz ein“. Den Frauen wird jetzt klar, dass es heranwächst, dass sie wirklich ein Kind bekommen. Auch nach außen wird die Schwangerschaft sichtbar und die Mitmenschen reagieren nun mit mehr Verständnis auf die werdende Mutter.

Mit den zunehmenden Schwangerschaftswochen haben die meisten Frauen auch das **Bedürfnis, die Körperpflege der Schwangerschaft anzupassen**. Den werdenden Müttern fällt auch auf, dass sich nicht nur die Form des Körpers verändert, sondern auch die Haut und das Haar. Aufgrund des gesteigerten Hormonhaushalts ist diese Veränderung ganz normal. Viele Frauen stellen eine stärkere Pigmentierung ihrer Haut fest und erkennen eine braune Linie, die Linie fusca, die Mittellinie unseres Körpers. Natürlich werden in diesen Monaten die meisten Mütter von der Sorge geplagt: „Ich bekommen bestimmt Schwangerschaftsstreifen!“ – dafür gibt es dann auch einige Öle, die den Körper auf natürliche Weise pflegen und Ruhe und Klarheit schaffen: „Es wird so kommen, wie es soll!“ Es ist wichtig, dass die schwangere Frau nun mal Zeit für sich selbst hat und den eigenen Körper pflegt, denn wenn das Kind geboren ist, steht es im Vordergrund. Die Mutter kann



sich an schöne Momente und Stunden zurückerinnern, in denen eben dieses Kind ihr die Zeit geschenkt hat, für sich selbst da zu sein. Außerdem wird durch eine Massage ein viel besserer Kontakt zum Kind entstehen und die damit verbundene Körper- Veränderung, der größer werdende Bauchumfang, die wachsende Brust, kann als positiv empfunden werden.

### **Ätherische Öle zu diesem Thema:**

**Schwangerschaftsstreifenmischung:** in 50ml Flasche

60% **Mandelöl** - für jeden Hauttyp, auch gut für Babys geeignet

20% **Weizenkeimöl** – Vitamin E = macht die Haut geschmeidiger und dehnbarer

20% **Nachtkerzenöl** – zell- erneuernd und zell- schützend, hoher Anteil an hoch ungesättigten Fettsäuren

**Lavendel** – lavendula angustifolia

- ca. 30 Tropfen
- sehr aufrichtend, zell- regenerierend, seelisch und körperlich entspannend
- für empfindliche Haut geeignet
- wirkt beruhigend auf das ZNS
- gibt Ruhe und Klarheit – hilfreich bei „Mutterproblematik“
- bringt Chakren in Einklang
- hilfreich bei Angst, Anspannung, Hysterie und Gehemmtheit

**Benzoe absolue** – styrax benzoin

- ca. 10 Tropfen
- Duft erinnert an die Kindheit, wirkt einhüllend und schenkt Geborgenheit
- Wohltuend für die Seele und für die Haut
- Kinderöl
- Hilfreich bei Stress, nervösen Spannungen und Ängsten

**Neroli** - siehe „Neubeginn“

- ca. 5 Tropfen

## **Rose – rosa damascena**

- 1 Tropfen
- wirkt haut- regenerierend und wund- heilend
- entspannt und gleicht die Seele aus
- stimuliert die Ausschüttung der Endorphine (Glückshormone)
- harmonisiert und vermittelt Wärme und Geborgenheit, spricht die Liebesfähigkeit an
- öffnet das Herz und heilt
- Willkommensöl bei der Geburt
- Unterstützt bei Übergangssituationen
- Ideal im Massageöl für Babys

Massageöle wirken aus verschiedenen Gründen hilfreich. Zum einen empfindet die werdende Mutter liebevolle Zuwendung, entweder durch den Partner oder eigene Zuwendung und Wertschätzung und zum anderen können Blockaden im Körper gelöst werden, sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene.

Natürlich kann man sich die Öle auch ins Badewasser geben – aber immer vorher mit 1/8 Schlagobers, Milch oder Honig emulgieren, damit die Öle nicht nur auf der Wasseroberfläche schwimmen.

Wie schon erwähnt, wächst das Kind im 2. Abschnitt der Schwangerschaft am stärksten und die Gebärmutter muss da mithalten können, um dem Kind ausreichend Platz zu bieten. Beim Wachstum der Gebärmutter dehnen sich die Mutterbänder, das natürlich die Schwangere zu spüren bekommt – **Mutterbandschmerzen!**

Da die „Beschwerden“ in der Schwangerschaft nicht krankhaft sondern normal sind, ist es wichtig für die werdende Mutter auch die andere Seite der Situation zu betrachten. – das Kind will auf seine eigene Art und Weise auf sich aufmerksam machen, somit wird es der werdenden Mutter auf ganz natürlichem Wege möglich, sich an die sich verändernde Lebenssituation anzupassen. Das eine oder andere Ziehen in der Leistengegend oder im Kreuzbeinbereich, muss sein, um sich immer wieder ins Bewusstsein zu rufen: „Wenn das Kind geboren ist, wird mein Alltag ein anderer werden!“ Damit es dann nicht so plötzlich kommt mit dem Anderswerden, gibt uns die Natur viele Wochen Zeit.

## Ätherische Öle zu diesem Thema:

**Kamille** – matricaria chamomilla – blaue oder echte Kamille

- entspannend , krampflösend, beruhigend, schmerzlindernd
- wirkt ausgleichend, löst Ängste
- stimmungs- aufhellend
- gut geeignet für Kinder – auch bei wunder Babyhaut

**Mandarine** – siehe „Übelkeit“

**Lavendel** – siehe „ Schwangerschaftsstreifen“

**Neroli** – siehe „Neubeginn“

Ätherische Öle in ein Mandelöl mischen und als Körperöl verwenden oder ins Badewasser geben ( emulgieren nicht vergessen).

## ***Das dritte Trimenon – die letzten 3 Monate***

Die letzten zwölf Wochen dienen dem Kind zur **Vorbereitung auf das Leben außerhalb des Mutterleibes**. Die Entwicklung des Kindes ist so weit abgeschlossen, Mimik und Gestik sind völlig ausgebildet. Es ist bald lebensfähig, bekommt noch ein schützendes Fettpölsterchen und seine Sinnesorgane reifen täglich zu einem perfekten System aus. Das Baby nimmt Anteil am Leben der Mutter. Durch entsprechendes Verhalten teilt es ihr oft mit, dass es ihm gut geht oder dass ihm etwas unbequem ist. Durch kräftige Bewegungen will es vielleicht sagen: „Was ich da hören kann, ist mir zu laut“ – oder durch Stillsein will es eventuell vermitteln: „Ich halt mich da raus“. Die werdende Mutter lebt im Alltag nun schon ganz und gar mit ihrem Kind, sie spricht mit ihm und reagiert auf seine Bedürfnisse:“ Du bist so unruhig in meinem Bauch, wir legen uns hin!“ Die Grenze ihrer neuen Körperform kann die Mutter oft nicht mehr deutlich wahrnehmen und stößt mit ihrem Bauch am Tisch oder patzt sich beim Essen an. Die Aussage: „ Das Kind hat Besitzer ergriffen von meinem Bauch“ bedeutet, dass

das Kind mit seinen Bewegungen Einfluss auf die Mutter ausübt, sodass sie sich vielleicht oft hinsetzt, ohne dass sie es eigentlich wollte. Das Kind sendet Signale aus, dass die momentane Körperhaltung der Mutter einfach nicht gut ist, dass dadurch die Durchblutung der Plazenta ungenügend ist, oder dass es ganz einfach andersherum besser Platz in der Gebärmutter hat. In dieser Zeit beginnt auch der Mutterschutz, in der sich die Mutter die Zeit und die Ruhe nehmen kann, um sich auf die Geburt und das neue Leben vorzubereiten.

Für manche werdenden Eltern ist die Veränderung des Frauenkörpers verbunden mit einer Ängstlichkeit, die mit Fremdsein und etwas Unbekanntem zu tun hat. Der Bauch wächst bis rauf zum Rippenbogen, der **Bauchnabel** wird empfindlich oder stülpt sich nach außen, der dann gut mit **Lavendel 10% in Jojobaöl** zu beruhigen ist. Die Brustwarzenempfindlichkeit ist hat sich vermutlich schon gebessert, dafür hat die Pigmentierung des Warzenhofes zugenommen. Dies ist nun auch die beste Zeit, um die Brüste auf die **Stillzeit** vorzubereiten- am einfachsten ist es den BH wegzulassen, damit sich die Warzen am T-Shirt reiben können, außerdem kann man hier noch mal das **Schwangerschaftsstreifen-Öl** zum Einsatz bringen und die Brüste damit massieren. Sollte die Vorbereitungsprozedur trotz aller Vorsicht tatsächlich schmerzhaft sein, dann kann man wieder das **Lavendelöl in 10% Jojobaöl** verwenden oder die Warzen mit **Rosenhydrolat** besprühen, das ebenso beruhigen und heilend wirkt.

Viele schwangere Frauen haben im letzten Abschnitt der Schwangerschaft auch **Schlafprobleme**. Die Kinder versuchen die Mutter schon auf die kommenden unruhigen Nächte vorbereiten, denn das mit dem Durchschlafen wird in den nächsten Jahren vorerst vielleicht vorbei sein. Wobei wieder zu erwähnen ist, das sich das Kind im Bauch auch rührt, wenn es unbequem liegt oder nicht gut versorgt ist. Wenn die Frau in der Nacht aufwacht, wäre es auch gut den Partner aufzuwecken und ihm mitzuteilen, dass das Kind gerade wach ist. Auf diese Weise wird der Vater auf die kommende Wochenbettzeit und die Rolle des Vaterseins mit vorbereitet. Trotzdem ist es natürlich gut für die Mutter, wenn sie dann bald wieder einschlafen kann und sich die Ruhe noch gönnt.

Schlafprobleme haben jedoch häufig gar keine organischen Ursachen, sondern sind seelischer Natur. Die schwangeren Frauen erzählen gerade in den letzten Wochen der Schwangerschaft von ihren Geburtsträumen und Ängsten, sie sie des Nachts durchleben. Angst ums Kind, Angst vorm Muttersein, Angst überfordert zu werden,.....All diese unausgesprochenen Ängste müssen die Frauen, aber auch die werdenden Väter, häufig nachts verarbeiten.

Wichtig ist, über diese Ängste zu sprechen, mit dem Partner, einer Freundin, der Hebamme, der Mama-Coachess oder mit den anderen Frauen im Geburtsvorbereitungskurs – auch auf die

Gefahr hin, dass längst verdrängte Erlebnisse wieder aufgewühlt werden. Denn bei der Geburt kann eine nicht verarbeitete Angst zum Geburtshindernis werden, sogar zum Geburtsstillstand führen.

Unruhe, Ängste, Schlafprobleme und unangenehmen Träume lassen sich aber auch gut mit ätherischen Ölen klären, denn Düfte wirken direkt auf unser Unterbewusstsein und somit direkt in dem für unsere Emotionen zuständigen Hirnzentrum.

### **Ätherische Öle zu diesem Thema:**

#### **Baldrianwurzel – valeriana officinalis**

- Beruhigungs- und Schlafmittel
- Wirkt bei Nervosität, Schlaflosigkeit
- Beruhigt das zentrale Nervensystem
- Entspannt den Körper
- Nur in Mischungen verwenden- Geruch ist extrem bitter
- Auch gut als Tee

#### **Hopfen – humulus lupulus**

- beruhigt das ZNS und wirkt bei nervöser Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen, Reizbarkeit, Erschöpfungszuständen
- für Menschen, die tagsüber müde sind und nachts nicht schlafen können, bringt Hopfen heilsame Erholung und Schlaf
- auch gut als Tee

#### **Sandelholz (indisch) – santalum album**

- harmonisierend und beruhigend
- entspannt
- gibt Wärme und Geborgenheit – hilfreich bei Angst
- bringt die Nerven zur Ruhe und stärkt sie
- sehr hautfreundlich und seelisch stimulierend

### **Rosengeranie** – pelargonium graveolens

- wirkt harmonisierend
- ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem
- wirkt antidepressiv
- unterstützt bei Angst, Erregung, nervöser Spannung
- wirkt sowohl anregend bei Müdigkeit als auch beruhigend bei Ärger und Stress, des halb bitte gering dosieren, sonst schlägt das ätherische Öl ins Gegenteil um.

### **Kamille römisch** – athemis nobilis

- wirkt extrem entspannend, tröstet und besänftigt
- reiz- lindernde Wirkung auf unser gesamtes System
- entkrampfend, entspannend
- stark beruhigend – hilfreich bei seelischen Traumen, emotionalen Schock
- stress- lösend
- antidepressive Wirkung
- fördert den Schlaf
- hilfreich bei Nervosität und innerer Unruhe, löst Ängste
- besänftigende Wirkung in der Trotzphase der Kinder

### **Lavendel** – siehe „Schwangerschaftsstreifen“

### **Mandarine** – siehe „ Übelkeit“

### **Benzoe** – siehe „Schwangerschaftsstreifen“

Diese Öle kann man gut in Mandelöl mischen, oder in die Duftlampe geben, natürlich auch emulgiert ins Badewasser vor dem Schlafengehen!

Die **Partnerbeziehung** wird in den letzten 3 Monaten meist sehr intensiv, sodass jetzt noch bestehende Konflikte gelöst werden sollten. Die Zeit sollte genutzt werden, so oft wie möglich miteinander über Gefühle zu sprechen und dem Partner zuzuhören. Es ist eine schöne Übung, sich – mit den Händen auf dem gemeinsam zu erwartenden Kind – gegenüber zu sitzen, schweigend die Augen zu schließen und sich auf das Kind zu konzentrieren. Nach

einigen Minuten wird dann erzählt, was dabei für Gefühle aufgekommen sind. Es ist wichtig, sich einander die Möglichkeit zu geben, die Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen an diese Elternschaft mitzuteilen. Für die bevorstehende Geburt und die ersten Monate danach sind dies wichtige Voraussetzungen, denn es kann sein, dass eine so intensive Gefühlsebene neu ist. Dass auch die werdende Väter über ihre Empfindungen sprechen, ist für Schwangere sehr wichtig. Da viele Männer in der Schwangerschaft häufig ebenfalls „anderen Umständen“ ausgesetzt sind, ist es für die Väter eine gute Möglichkeit zu lernen, über ihre Gefühle zu sprechen und sie äußern zu dürfen.

Zur gemeinsamen Vorbereitung auf die Geburt gehört natürlich unter anderem auch das Packen der **Kliniktasche** – am besten schon 6 Wochen vor der Geburt. Hierbei möchte ich auf die förderlichen **ätherischen Öle** hinweisen:

°) ein Glas Salz ( totes Meer- Salz) zum Emulgieren mit **Lavendelöl** für die Badewanne. Lavendel als Badezusatz eignet sich hervorragend zum Entspannen und Wohlfühlen. Die Frauen entspannen sich, der Muttermund wird weich, die Geburtswehen regelmäßig und auch der aufgeregte Vater beruhigt sich. Wenn man zum Emulgieren Salz verwendet, muss man darauf achten, sich nach dem Bad gut abzuduschen, um das Salz von der Haut zu entfernen, da sonst Juckreiz entstehen könnte.

°) das **Dammassageöl** – in 50ml Flasche

**Sesamöl** – macht das Gewebe weich

**Johanniskrautöl** – hat eine stark nervenstärkende Wirkung

**Nachtkerzenöl** – ist reich an ungesättigten Fettsäuren und hat Einfluss auf den weiblichen Hormonhaushalt

**Weizenkeimöl** – sehr reichhaltig an Vitamin E, verbessert dadurch die Elastizität des Gewebes und Unterstützt die Muskel- und Drüsenfunktion

**Lavendelöl** – 15 – 20 Tropfen

**Rose** – geburts- fördernd – ein Hauch davon reicht

**Muskatellersalbei** – dieses Öl sollte erst 1-2 Wochen vor der Geburt dazugemischt werden, da es wehen- fördernd wirkt. Muskatellersalbei ist stark antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd und besitzt eine hormonähnliche Wirkung. Es hilft im psychischen Bereich die eigenen Grenzen zu überwinden und etwas durchzustehen. Bitte sehr sparsam verwenden.

- dieses Massageöl fördert die Dehnungsfähigkeit des Dammes. Das Gewebe wird warm und elastisch. Die schwangere Frau sollte 6 Wochen vor der Geburt beginnen, ihren Damm täglich 2-5 Minuten kräftig zu massieren und zu dehnen, damit er weich, geschmeidig und dehnfähig wird.

°) **Rosenhydrolat** zum Erfrischen

°) **eine Duftlampe und den Lieblingsduft**

- Düfte, die zum Geburtserlebnis passen, sind **Rose und Neroli**
- Wäre eine Duftlampe zu umständlich, kann man sich auch schnell einen Spray selber machen, in dem man destilliertes Wasser mit den entsprechenden Ölen mischt.  
Achtung! Ein Hauch von Rose reicht immer!!!!!!!

Die nun hochschwangere Frau braucht und sucht aber neben allem Putzen und Vorbereiten auch Ruhe und genießt den inneren Frieden mit ihrem Kind. Denn zwischen Mutter und Kind ist eine innige Freundschaft entstanden, sie sind zu einer Einheit zusammengewachsen. Der werdenden Mutter wird immer deutlicher bewusst, dass diese Wochen der Zweisamkeit vielleicht bald zu Ende gehen. Die „Hoch“-zeit der Schwangerschaft ist für die Frau deutlich zu spüren. Auch dem werdenden Vater entgeht es nun nicht mehr, dass seine Frau in Bälde ein Kind erwartet und reagiert somit meist auf die kleinsten Bewegungen und Äußerungen der Frau. Dieses Bemühen trägt dazu bei, dass die Partnerbeziehung sehr intensiv wird und dass somit eine innige Verbindung in der Partnerschaft entsteht. Die werdenden Eltern lernen sich und dem Kind nahe zu sein, für einander da zu sein und auf die Bedürfnisse des einzelnen einzugehen. Fast immer sind die letzten Wochen der Schwangerschaft in der Partnerbeziehung eine liebevolle, zärtliche Zeit.



## Wissenswertes zur Anwendung der Aromatherapie:

°) für die Menge eines ätherischen Öls gilt:

- je frischer der Duft – desto mehr kann man nehmen
- je kostbarer der Duft ( Blütenöle) – desto sparsamer soll man sein
- je schwerer der Duft – desto weniger soll mal nehmen
- Grundregel: **weniger ist mehr!!!! Ätherische Öle verdienen großen Respekt und Achtung genauso wie unser Körper!!!!!!!!!!**

°) Qualität der ätherischen Öle:

- bitte immer auf die Qualität achten – keine 1 Euro Öle kaufen
- bei uns sind die Prima Vera Öle gut vertreten und leicht bei Prokopp zu kaufen (Reformhaus)
- Ingeborg Stadelmann Original Aromamischungen
- Institut Cara Mia Wien – [office@caramia.at](mailto:office@caramia.at)

°) Da es sich bei reinen ätherischen Ölen um komplexe und konzentrierte biochemische Verbindungen handelt, verfügen sie nicht nur über wertvolle therapeutische Eigenschaften, sondern bergen teilweise auch Gefahren. Um unangenehme Erfahrungen mit den vielseitigen Pflanzenessenzen vorzubeugen, sollten folgende Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden:

Für den menschlichen Organismus toxische (giftige) Öle – keinesfalls einnehmen:

Thuja, Wermut, Beifuss, Muskatnuss, Salbei, Bohnenkraut, Kampfer, Calmus

In der Schwangerschaft zusätzlich folgende Öle meiden:

Bohnenkraut

Oregano

Petersiliensamen

Basilikum – auch kein Tee

Majoran

Muskatellersalbei

Myrrhe

Wachholder

Ysop  
Wintergrün  
Birke  
Thymian- Typ Thymol  
Zeder  
Zypresse  
Rosmarin  
Estragon  
Div. Minzen ( vor allem Poleyminze! – abtreibend)  
Rose (in den ersten 3 Monaten meiden)  
Geranie (in den ersten 3 Monaten meiden)  
Jasmin (in den ersten 3 Monaten meiden)

Aufzupassen bitte auch bei:

Fenchel – wehen- fördernd  
Beifuss  
Eukalyptus  
Kampfer  
Thuja  
Lorbeer  
Ravensara  
Quendel  
Salbei – auch nicht beim Stillen  
Wermut – auch nicht beim Stillen  
Zimt – beide ( ceylan und cassia)  
Schopflavendel  
Nelke  
Liebstöckl

Für Epileptiker nicht geeignet:

Fenchel, Salbei, Wermut, Ysop, Thuja, Rosmarin, Kampfer, Div. Minzen, Thymian,  
Eukalyptus

Hautreizende ätherische Öle ( nicht pur auf die Haut geben, niedrig dosieren):

Lemongrass, Litsea, Eisenkraut( grasse), Nelke, Basilikum, Thymian (Typ Thymol), Zimt, Kamille, Bohnenkraut, Ingwer, Oregano, Quendel, Salbei, Wachholderbeere, Pimentbeeren, Thuja, Kampfer, Zitronensträucher, Citronelle, Nadelöle, Zitrusöle

Öle, die die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen:

- also nicht in die Sonne gehen damit, am Abend ist es ok!!!!

Bergamotte und alle anderen Zitrusöle (Zitrone, Orange, Grapefruit,...)

Citralhaltige Gräser (Lemongrass, Citronelle, Palmarosa,...)

Eisenkraut, Kreuzkümmel, Angelika, Johanniskrautöl – oder Kapseln – nur über den Winter -  
!!!!Achtung!!!! hebt die Wirkung der Pille auf!!!!

Gut für Kinder geeignet:

Mandarine, Lavendel, Fenchel, Kamille ( blaue und römische – aber gering dosieren),  
Bienenwachs, Orange, Kümmel, Vanille, Niaouli und Cajeput (Teebaumgewächs),  
Sandelholz ost, Eukalyptus radiata

- alles in sehr geringen Mengen!!!!!!!!!!!!

## ***Schlussbemerkung***

Ätherische Öle sind für mich eine natürliche, wunderbare und kostbare Möglichkeit Frauen in der Schwangerschaft zu begleiten, da sie nicht nur den Körper sondern auch die Seele unterstützen und bewegen. Denn gerade als werdende Mutter ist man sehr empfänglich und auch empfindlich, da sich das Leben verändert und man sich wieder den Kräften der Natur hingeben kann bzw. muss. Es beginnt die Zeit des Vertrauens in sich selbst, das Ur- Vertrauen in den eigenen Körper, in die Weiblichkeit und das Mutter – sein. Ätherische Öle unterstützen diesen Prozess in uns, verhelfen uns in die eigene Mitte zu finden und den neuen Weg mit Mut und Liebe zu gehen. Auch für uns Mama- Coachess finde ich, dass eine kleine „Hausapotheke der Öle“ sehr hilfreich sein kann, um die werdende Mutter auf ihrem Weg durch die Schwangerschaft zu begleiten.

Trotzdem soll die Achtung und der Respekt den Ölen gegenüber immer aufrecht erhalten bleiben, genauso wie wir unseren Körper achtsam und respektvoll behandeln sollen! Deshalb ist mir der Grundsatz: „weniger ist mehr“ sehr wichtig!!!!!!!!!!!!