

Checkliste

NATÜRLICHE METHODEN DER GEBURTSPREPARATION

ab SSW* 29 (3. Trimester) | Schwangerschaftstee nach Hebammenrezeptur | bis zu 3 Tassen täglich | Regulierung der körperlichen Vorgänge

ab SSW 34 | Leinsamen | täglich 1 EL geschrotete Leinsamen über Müsli oder mit einem großen Glas Wasser | stuhlregulierend & Wirkung auf Schleimhäute – lässt die Kinder „flutschen“

ab SSW 34 | Dammassage | mit entsprechendem Dammassageöl | gerne täglich | Damm soll weich und dehnfähig werden – reißen, bzw. schneiden soll verhindert werden

ab SSW35 | Himbeerblätterttee | 2-3 Tassen täglich zusätzlich zum Schwangerschaftstee oder ½ Mischung | Lockert Becken auf, wirkt entgiftend und entschlackend

ab SSW 36 | Akupunktur | Eröffnungsphase des Muttermundes verkürzt sich, Gewebe wird elastischer | 1x wöchentlich

ab SSW 36 | 6 Datteln täglich (ca. 70-76g) | soll für eine leichtere Geburt sorgen

ab SSW 38 | Heublumensitzbad/-dampfbad | Gewebe weich und geschmeidig werden lassen | 1x wöchentlich | Achtung bei Heuschnupfen! | Kann bei Krampfadern im Vulvabereich schmerzhaft sein | bei Hämorrhoiden im Anschluss eine entsprechende Salbe auftragen und kühlen

*SSW = Schwangerschaftswoche