

Natürliche Methoden zur Geburtsvorbereitung

Natürliche Methoden zur Geburtsvorbereitung

- ❖ Schwangerschaftstee*
ab dem Beginn der Schwangerschaft,
3 x tgl. 1 Tasse Tee Tee 5-10 Min. ziehen lassen pro Tasse 1 TL

- ❖ Himbeerblätterttee*
ab der 35. SSW, zur Auflockerung der Muskulatur im kleinen Becken
½ TL Himbeerblätterttee und ½ TL Schwangerschaftstee
3 x tgl. 1 Tasse Tee 5-10 Min. ziehen lassen

- ❖ Dammassage
ab der 35. SSW, zur besseren Dehnbarkeit bei der Geburt
Den Damm (= Region zwischen Scheide und After) mind. 1 x tgl., ca. 2-3
Minuten mit Öl einmassieren.
2 – 3 Finger gut mit Öl benetzen, einen Finger in die Scheide einführen und
mit den anderen Fingern außen massieren.
Zusätzlich auch die Schamlippen miteinbeziehen
Ölempfehlung: Dammassageöl aus Johanniskraut- und Weizenkeimöl mit
den ätherischen Ölen des Muskatellersalbei und der Rose.

- ❖ Geburtsvorbereitende Akupunktur
ab der 36. SSW, zur Verkürzung der Geburt

- ❖ Leinsamen
Ab der 35. SSW, tgl. 1 EL geschroteten Leinsamen essen (z.B. in Joghurt,
Müsli, Obstsalat)
Leinsamen hat eine gute Wirkung auf die Schleimhäute.
Wichtig: Leinsamen, vorher einweichen und ausreichend Flüssigkeit zu sich
nehmen.

- ❖ Homöopathie
nach Bedarf
Verordnung:

Alle vorgeschlagenen Maßnahmen sind Tipps und kein Pflichtprogramm. Wähle aus,
was dich anspricht und dir guttut!

© Hebammenpraxis Lucina

*Tee's immer nur intermittierend trinken und zwischendurch wieder tage- oder
wochenweise Pause einlegen.

Prozesseignerin: QB

geprüft von S. Donhauser

Hebammenpraxis
LUCINA



www.hebammenpraxis-lucina.de