

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

Nimm Dir Zeit für Dich. Nimm Dir einmal pro Tag Zeit für eine Atem- und Entspannungsübung. Sprich mit Deinem Baby, bereite es auch auf die bevorstehende Geburt vor. Spüre seine Kraft und vor allem auch Deine Kraft in Dir. Diese Kräfte werden Dir helfen, die Geburt zu meistern.

Schwangerschaftstee

Johanniskraut, Melisse, Frauenmantel, Himbeerblätter, Brennnessel, Schafgarbe, Zinnkraut zu gleichen Teilen gemischt, bis 3 Tassen tgl.

Ab der 36. SSW

- Himbeerblätterttee (entweder zusätzlich oder 1 TL der obigen Mischung und 1 TL Himbeerblätter zusammen aufgießen)
- Leinsamen 1 mal tgl. 1 Eßlöffel z.B. in Joghurt oder Müsli eingerührt
- Dammassage
- Beckenbodenübungen (auch schon früher)
- Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ab der 38. SSW

- Heublumendampfsitzbad einmal wöchentlich, ab ET evtl. täglich

Becken/Beckenboden

- Craniosacraltherapie (auch jederzeit bei Ischiasbeschwerden, Rücken-/ Nacken-/Kopfschmerzen, auch nach der Geburt sehr empfehlenswert) ab der ca. 34. SSW