

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

Brennnesselblätter 30 g, Frauenmantelkraut 50 g, Goldrutenkraut 30 g,
Melissenblätter 40 g, 2 TL pro Tasse, 5-8 Minuten ziehen lassen, 2-4 Tassen tgl.

(nach M. Madejsky - Natura naturans)

Ab der 36. SSW

- Himbeerblätterttee
- 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
- Bioresonanztherapie