

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.

Atemübung

- Mach Halteübungen (z.B. Arme halten), die Dich herausfordern und übe daran eine gleichmäßige Atmung. Versuche, rauszufinden, was Dir sonst noch hilft (Bewegung, Stöhnen, Singen), um mit der Anstrengung umzugehen. Finde ein Bild für eine verlängerte Ausatmung. Zum Beispiel: puste gaaaanz viele Seifenblasen.
- Finde eine Dehnübung, die Dich zwar schon herausfordert, von der Du aber weißt, dass sie Dir eigentlich auch gut tut. Gib Dich mithilfe der Atmung „der Dehnung hin“. Konzentriere Dich mit jedem Atemzug auf den Gedanken, dass die Dehnung hilfreich ist und geh weiter in die Dehnung.

Entspannungsübungen:

- Gehe nach den Halte- und Dehnübungen immer in die Entspannung. Reise durch Deinen Körper und entspanne bewusst den Körper z.B. von oben nach unten.

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