

## Vorbereitung auf die Geburt

### Ab 34./35. SSW

*Massage des Bauches (Zupfmassage) mit Öl zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen.*

### Ab 36. SSW

*Dammassage mit Dammassageöl oder Johanniskrautöl (Massage mit Zeigefinger und Mittelfinger an der Unterkante des Dammes) zur besseren Durchblutung; fördert die Elastizität des Dammes.*

### Ab 36. SSW

*Brustwarzenmassage*

*Brustwarzen kalt und warm duschen, mit rauem Tuch oder Schwamm abrubbeln*

*Brustwarzen massieren*

- ☞ *die Kleidung direkt auf der Brustwarze tragen, damit diese abgehärtet und widerstandsfähiger wird*
- ☞ *mit Salbeintinktur, Johanniskrautöl oder Teebeutel von Schwarzen Tee bestreichen (die Brustwarzen werden dadurch gegerbt).*

### Ab 36. SSW

*Akupunktur zur Geburtsvorbereitung*

### Ab 37. SSW

*Himbeerblätterttee trinken (1-2 Tassen/Tag)*

- ☞ *Zusammensetzung: Himbeerblätter 20g  
Frauenmantel 20g  
Brennnesseltee 20g  
Johanniskraut 20g  
Melissenkraut 20g  
Scharfgarbe 20g*

### Ab 37. SSW

*Homöopathische Mittel zur Geburtsvorbereitung/Geburtsunterstützung*

- ☞ *Pulsatilla C30 Globuli 5 Globuli (2x/Tag)*
- ☞ *Chaulophyllum C30 Globuli 5 Globuli (2x/Tag)*

- ☞ *fördert die Durchblutung, wirkt auf die Gebärmutter (lassen das Kind ins Becken rutschen)*
- ☞ *nehmen die Angst*

fürs Wochenbett: Wundheilung → Arnica C30 Globuli (3 x 5 Globuli/Tag)