

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 Damms) zur besseren Durchblutung; fördert die Elastizität des Damms.

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

Himbeerblättertée 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)