

## **Geburtsvorbereitende Massnahmen**

Verschiedene Massnahmen zur natürlichen Vorbereitung auf die Geburt dienen dazu, einen normalen Geburtsverlauf erwarten zu lassen, einen normalen Zeitumfang zu erhoffen und den Körper der Mutter in einen bestmöglichen Gesundheitszustand zu bringen.

Um dies zu erreichen, helfen folgende Massnahmen:

### **Himbeerblättertée**

Ab der 34. vollendeten Schwangerschaftswoche empfiehlt sich der regelmässige Genuss von 2 bis 3 Tassen Himbeerblättertée pro Tag. Der Himbeerblättertée lockert die Muskulatur im kleinen Becken auf. Er hat ausserdem eine entschlackende und entgiftende Wirkung. Weil der Himbeerblättertée die Darmperistaltik anregt wird ihm auch eine wehenfördernde Wirkung zugeschrieben.

Falls Sie bereits von der Schwangerschaftsteemischung trinken, können Sie von nun an einen halben Teelöffel von der Mischung und einen halben Teelöffel Himbeerblätter pro Tasse aufgiessen.

Himbeerblättertée erhalten Sie in Drogerien oder Apotheken.

### **Leinsamen**

Ebenfalls ab der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche ist es ratsam, täglich einen Esslöffel geschrotete Leinsamen zu sich zu nehmen. Leinsamen haben eine gute Wirkung auf die Schleimhäute. Am bekanntesten ist ihre Reaktion auf die Darmschleimhaut. Bei regelmässiger Einnahme von geschroteten Leinsamen tritt auch eine vermehrte Schleimproduktion der Scheidenschleimhaut auf. Dem wird eine geburtsfördernde Wirkung zugeschrieben. Wichtig ist auch zu wissen, dass beim Verzehr von nur einem Esslöffel Leinsamen keine abführende, sondern stuhlregulierende Wirkung eintritt. Bitte achten Sie bei der Verwendung von geschroteten Leinsamen darauf, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (ein grosses Glas pro Esslöffel). Ansonsten bewirken sie das Gegenteil, nämlich Verstopfung.

Geschrotete Leinsamen erhalten Sie auch bei Migros und Coop.

### **Heublumendampfsitzbäder**

Ab Beginn der 38. Schwangerschaftswoche eignen sich Heublumendampfsitzbäder sehr gut als geburtsvorbereitende Massnahme. Sie helfen das Gewebe weich und geschmeidig werden zu lassen. Sie eignen sich deshalb gut als Vorbereitung des Dammes auf die Geburt und können zum Beispiel gut als Vorbereitung auf eine Dammassage gemacht werden. Heublumendampfsitzbäder sind insbesondere für Erstgebärende empfehlenswert, da deren Beckenbodenmuskulatur meist noch sehr fest ist. Für Mehrgebärende sind sie vor allem ratsam, wenn bei vorangegangenen Geburten ein Dammschnitt erforderlich war. Empfohlen werden Dampfsitzbäder ab der 38. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich, ab Geburtstermin beliebig oft. Dabei wird in einem Gefäss kochendes Wasser auf die Heublumen oder das Heublumenextrakt gegossen und die Schüssel ins WC gestellt. Danach setzen sie sich auf die Toilette, solange die Dampfwirkung anhält.

Nicht zu empfehlen sind diese Dampfbäder bei Frauen, welche unter Krampfadern im Intimbereich leiden.

Heublumen oder Heublumenextrakt erhalten Sie in Drogerien oder Apotheken.

## **Dammmassage**

Eine der wichtigsten geburtsvorbereitenden Massnahmen ist eine regelmässige Dammmassage. Durch die Dammmassage wird das Gewebe besser durchblutet und dehnungsfähiger. So können Verletzungen des Dammes unter der Geburt reduziert, beziehungsweise ein Dammschnitt vermieden werden. Die Dammmassage ist jedoch keine Garantie für eine Geburt ohne Dammschnitt oder Dammverletzung.

Beginnen Sie 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Wichtig ist, dass die Massage regelmässig durchgeführt wird. Zur Massage eignet sich jedes naturbelassende Öl wie Mandelöl, Olivenöl, Weizenkeim- oder Johanniskrautöl. Es sind auch spezielle Dammmassageöl-Mischungen erhältlich. Diese enthalten verschiedene ätherische Öle.

Vorgehen:

Zur Auflockerung des Gewebes empfiehlt sich vor Beginn der Massage eine warme Dusche, ein warmes Bad oder ein Heublumendampfsitzbad zu nehmen.

Sie sollten sich entspannt hinsetzen den Rücken mit Kissen stützen und die Knie aufstellen. Hilfreich ist auch ein Spiegel, so dass Scheide, Damm und After gut zu sehen sind. Das Massageöl wird mit sauberen Händen angewärmt. Anfangs werden einer, bald beide Daumen etwas drei Zentimeter in die Scheide eingeführt. Mit dem Zeigefinger wird der Damm gefasst und U-förmig mit leichtem Druck in Richtung Damm massiert. Am Ende wird die Scheide für ca. 20 Sekunden auseinandergezogen, bis sie ein leichtes Prickeln oder Brennen empfinden. Bei einer täglichen Massage von etwa fünf bis zehn Minuten wird der Damm weich, geschmeidig und dehnbar. Es lohnt sich dabei auch die Schamlippen regelmässig einzuölen und leicht zu massieren.

Bei allen vaginalen Infektionen wie beispielsweise Herpes oder Soor ist die Dammmassage verboten.