

# Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung (nach I. Stadelmann)

## 1. Himbeerblätterttee

Ab der vollendeten 34. SSW ein bis zwei Tassen  
Himbeerblätterttee trinken.

Der Tee lockert die Muskulatur des kleinen Beckens auf  
und hat eine Wehenfördernde Wirkung.

## 2. Leinsamen

Ab der 34. SSW täglich einen Esslöffel geschroteten  
Leinsamen essen.

Dazu viel trinken! Sonst droht Verstopfung.

Viele Schwangere bestätigen die schleimfördernde  
Wirkung im Bereich der Scheidenschleimhäute, die eine  
geburtshördernde Wirkung hat. Der Volksmund sagt: „Das  
kindliche Köpfchen flutscht dann besser“.

### 3. Damm-Massage

Wichtigste geburtsvorbereitende Maßnahme.

Beginn: Sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin.

Die Massage des Damms soll bewirken, dass dieser weich und dehnfähig wird, damit das kindliche Köpfchen durchgleiten kann, ohne dass die Muskulatur durch einen Dammschnitt verletzt werden muss.

Anwendung:

Den Damm, also das Gewebe zwischen der hinteren Scheidenwand und dem After kräftig massieren und dehnen, damit es weich, geschmeidig und dehnfähig wird.

Dazu anfangs einen, dann später zwei oder drei Finger in die Scheide einführen, den Damm fassen und U-förmig mit leichtem Druck in Richtung Darm massieren. Dauer: 2-3 Minuten täglich. In den letzten Tagen vor der Geburt ist es ratsam, auch die Schamlippen einzuölen und zu massieren. Das restliche Öl zum Schluss abtupfen.

Öl-Empfehlung:

Original IS Aromamischung Dammassageöl (gibt es in der Apotheke).

#### 4. Dampfsitzbad (aus der Kräuterheilkunde)

Ab Beginn der 38. SSW einmal pro Woche ein Dampfsitzbad mit Heublumen. Insbesondere für Erstgebährende ist dies empfehlenswert, da deren Beckenbodenmuskulatur meist noch sehr fest ist.

Vorsichtig sollten jedoch alle Frauen sein, die Krampfadern im Bereich der Scheide haben. Hier bitte Rücksprache mit der betreuenden Ärztin/Hebamme nehmen!

Heublumen gibt es in der Apotheke oder im Reformhaus zu kaufen.

#### 5. Homöopathie

Es gibt durchaus homöopathische Möglichkeiten, mit denen sich eine Frau auf die Geburt vorbereiten kann.

Dazu zählen die Arzneien Pulsatilla (Küchenschelle) und Caulophyllum (Frauenwurzel). Bitte lasse dich dazu von deiner Ärztin oder Heilpraktikerin beraten!

## 6. Krampfadern

Wenn du in der Schwangerschaft unter Krampfadern leidest, solltest du zur Kontrolle natürlich einen Phlebologen aufsuchen.

Zur natürlichen Linderung kannst du zuhause kalte Umschläge mit „Retterspitz äußerlich“ an den Beinen machen oder Ringelblumensalbe bzw. ein Gel mit Rosskastanienextrakt auf die Beine auftragen. Trinke vier Tassen Venentee pro Tag (z.B. die Teemischung von Ingeborg Stadelmann) oder zwei Tassen Schwangerschaftstee (z.B. die Teemischung von Ingeborg Stadelmann).

Alle Angaben ohne Gewähr.