

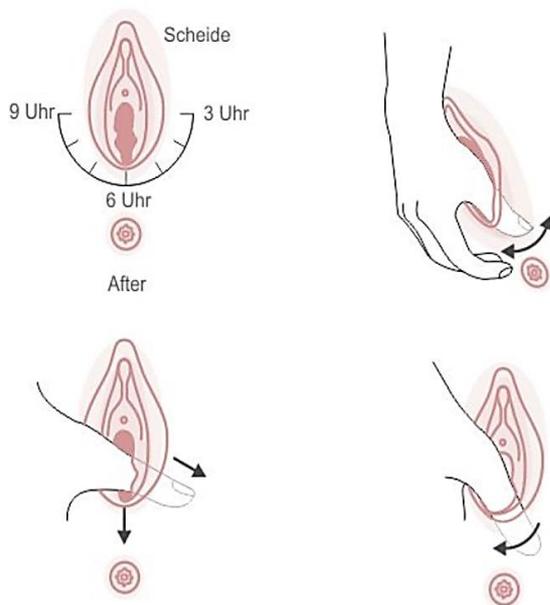
Geburtsvorbereitung

Körperliche Vorbereitung

Dammvorbereitung / Dammmassage

Ab der 36. Schwangerschaftswoche 3-4x pro Woche für 5-10 Minuten.

Die Massage macht das Muskelgewebe dehnbarer und weicher und bereitet dich auf die grosse Dehnung bei der Geburt des Kindes vor.



Für die Massage eignen sich vor allem pflanzliche Öle, wie zum Beispiel hochwertige Weizenkeimöle, Jojoba- oder Mandelöl. Einige Hersteller bieten einen Mix verschiedener Öle speziell für die Massage des Dammgewebes an.

1. Trage das Öl entlang der äusseren Vulvalippen und dann zwischen Vagina und Anus auf. Führe die Daumenspitze nun in die Vagina ein. Auf einem imaginären Zifferblatt zwischen 3 und 9 Uhr massierst du in kreisenden Bewegungen den inneren und äusseren Dammbereich.

2. Du kannst den Druck etwas erhöhen solltest dabei aber keine Schmerzen empfinden.

3. Nun kannst du den Daumen ganz in die Vagina einführen und dehnt das Gewebe strahlenförmig Richtung Anus.

4. Wölbe den Damm mit dem Daumen von unten nach aussen.

Die Dammmassage kannst du von deinem Partner durchführen lassen. Er benötigt dabei anstelle des Daumens die Zeigefinger. So kannst du dich besser dazu entspannen. Die Dammmassage wirkt optimal nach einem Bad, warme Dusche, Sitzbad oder Heublumendampfsitzbad.

Heublumendampfbad

Heublumenbad ab der 38. Schwangerschaftswoche 1-2x pro Woche, ab dem Geburtstermin ist es täglich sinnvoll. Das Dampfbad hilft das Gewebe weich und geschmeidig werden zu lassen und fördert die Durchblutung.

Anleitung:

1-2 EL Heublumen mit heissem Wasser übergießen, ziehen lassen. Becken in die WC-Schüssel stellen und für 15 Minuten drauf sitzen. (Vorsicht: Verbrennungsgefahr, nicht bei Krampfandern im Scheiden-Damm-Bereich)

Yoni-Steaming

Warme Kräuter-Dampfbäder, welche die Durchblutung des Dammes anregen und das Gewebe auf die Geburt vorbereiten.

<https://quittenduft.ch/shop/yonisteam-box/>



Himbeerblätterttee

Ab der 35. Schwangerschaftswoche 1-3 Tassen pro Tag.

Der Tee lockert die Muskeln des kleinen Beckens auf, regt den Stoffwechselprozess über den Darm an und trägt zur Entschlackung bei.

Verdauung

Ein voller Darm kann dein Kind daran hindern, sich in den letzten Wochen der Schwangerschaft gut mit seinem Kopf im Becken zu platzieren. Eine ballaststoffreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit von 2 Liter pro Tag sind wichtig.

Ab 36 Schwangerschaftswochen kannst du 1 EL geschrotete Leinsamen einnehmen. Die Leinsamen fördern die Schleimbildung und regen bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr die Verdauung an.

Louwen-Ernährung

In den letzten 6 Wochen vor dem Termin verzichten auf Weissmehl und Zucker. Es gibt dazu noch keine Studien diese Ernährung beruht auf Erfahrungswerten. Vorteile können sein, schmerzärmere Geburten und spontaner Wehenbeginn um den Geburtstermin.

Datteln

Ab der 36. Schwangerschaftswoche 6 Datteln pro Tag essen. Vorteile sind kürzere Latenzphasen, schnellere Eröffnungsphasen und länger erhaltende Fruchtblasen, weniger Einleitungen und weniger Wehenmittel wird benötigt. Die letzte Phase der Geburt und die Nachgeburtsphase sind kürzer, somit auch weniger Blutungen.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die Behandlung wird ab der 37. Schwangerschaftswoche angeboten.

Die Akupunktur bringt körperliche und seelische Funktionen ins Gleichgewicht. Sie unterstützt die natürlichen Prozesse im Körper und stellt dessen Harmonie wieder her. Die Akupunktur kann die Eröffnungsphase verkürzen da es den Reifungsprozess des Gebärmutterhalses unterstützt.

Vorbereitung für die Hausgeburt

- Materialliste
- Verlegung ins Spital wo möchten sie hin
- Eltern sollen eine Spitaltasche packen, inkl. Maxi-Cosi
- Nachbarn und Umfeld informieren, dass eine HG stattfindet
- Kostendeckung für Ambulanz bei Zusatzversicherung oder Rega
- 2. Hebamme kommt am Schluss
- Geburtspool, geht Partner mit hinein oder nicht

Wehenfördernde Massnahmen

- Wehentee
- Bauchmassage
- Vollbad
- GV
- Nelkenöltampon
- Rhizinuscocktail