

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

DAMMMASAGE

Mit einer regelmäßigen Damm-Massage Können Sie das Gewebe auf die Dehnung bei der Geburt vorbereiten.

Ab der 36. Schwangerschaftswoche Können Sie damit beginnen, den Damm mit einem Pflanzenöl (zum Beispiel Mandelöl mit Lavendel oder Rose mischen) oder mit einem speziellen Damm-Massage-Öl zu massieren.

Das Ziel dieser Massage ist es, die Durchblutung und die Elastizität des Dammes zu fördern, um die Geburt möglichst unverletzt zu überstehen. Und so machen sie es richtig:

- Nachdem Sie Ihre Hände gründlich gereinigt haben, stellen Sie ein Bein am besten auf einen Hocker oder den Badewannenrand oder setzen Sie sich auf das Bidet.
- Nehmen Sie sehr wenig Öl auf Daumen-, Zeige- und Mittelfinger und verteilen es auf den Fingerspitzen
- Führen Sie den Daumen dann 2 cm in die Scheide ein und legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf den Damm in Richtung Anus.
- Verteilen Sie das Öl nun vorsichtig in kreisenden massierenden Bewegungen auf und in den hinteren Teil des Scheideneingangs und Dammes auf einem imaginären Ziffernblatt zwischen 3 und 9 Uhr.
- Dehnen Sie diesen Bereich dabei in Richtung Anus bis an eine milde Schmerzgrenze.
- Nach 6 bis 7 Minuten nehmen Sie ein wenig neues Öl und verteilen es auf den Schamlippen.
- Auch diese werden dann in kleinen kreisenden Bewegungen massiert und dabei leicht nach außen gedehnt.

Die ganze Massage sollte insgesamt nicht länger als 10 Minuten dauern und nicht mehr als einmal am Tag durchgeführt werden.

HEUBLUMENSITZBAD

Ein Heublumensitzbad ist die ideale Geburtsvorbereitung, um die Beckenmuskulatur weich und geschmeidig zu machen. Die Dämpfe des Heus tragen zur Lockerung und Entspannung bei. Ein Heublumensitzbad kann einmal mit Dampf oder auch mit dem Heublumensud durchgeführt werden.

Wichtig ist, dass man sich nur mit den Oberschenkeln und dem Gesäß in das Heuwasser bzw. über die Schüssel mit den Dämpfen setzt. Die Dämpfe lockern die Muskulatur und wirken durchblutungsfördernd. Heublumen sind in jeder Apotheke oder im Reformhaus erhältlich.

Anwendung und Rezeptur

Da Sitzbäder und die Wärme Wehen auslösen können, sollten sie nicht vor der 35. Schwangerschaftswoche angewendet werden.

Heublumen ins kochende Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Nun gibt man den dampfenden Sud in das Bidet und setzt sich darüber (Vorsicht: Verbrennungsgefahr) und/oder man macht ein Sitzbad mit dem angenehm warmen Heublumensud.

Eine Anwendung sollte täglich nicht länger als zehn Minuten dauern.

LEINSAMEN

Ebenfalls ab der vollendeten 35. 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 der Verzehr von nur einem Esslöffel Leinsamen keine abführende, sondern stuhlregulierende Wirkung hat. 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.