



## Einleitungsmöglichkeiten

Grundsätzlich sollte Dein Baby den Zeitpunkt der Geburt mitbestimmen dürfen. Der **errechnete** Termin ist eben **nur** errechnet!! Drei Wochen vor diesem Termin sind genauso in Ordnung wie bis zu zwei Wochen danach. Natürlich sollte regelmäßig kontrolliert werden, ob es Deinem Baby gut geht und es muss sehr häufig individuell entschieden werden, wann es Sinn macht eine Geburt einzuleiten. Gerne sprechen wir persönlich mit Dir darüber.

Folgende Auflistung zeigt alternative Einleitungsmethoden, die aber nur funktionieren werden wenn der Körper wehenbereit ist (**Vorsicht bei vorzeitigen Wehen!!**).

**Außerdem dürfen diese Methoden nur angewendet werden, wenn ein Grund vorliegt** – nicht alle auf einmal anwenden, sondern wohl dosiert und nach Rücksprache mit uns. Eine **Überstimulation** mit der Folge von **anstrengenden, ineffektiven Wehen** ist sehr wohl möglich – **viel hilft nicht viel!!**

### Kräuter / Gewürze

Campfer, Ingwer, Kardamom, Nelke, Oreganum, Zimt, Basilikum, Minze, (frische) Ananas können Wehen auslösen

### Teemischung

Zimtstange, Nelke, Ingwerwurzel, Eisenkraut zu gleichen Anteilen mischen lassen und bis zu drei Tassen pro Tag heiß trinken

### Brustwarzenstimulation

dabei wird Oxytocin (Wehenhormon) ausgeschüttet, das die Geburt – meist nur bei bereits leichten, vorhandenen Wehen - unterstützt.

### Fasten / Basenreiche Kost / Einlauf

Übersäuerung – bedingt durch Ernährung – ist häufig ein Grund, warum der Körper keine Wehen produzieren (kann).

Dagegen hilft:

- einen Tag lang fasten, d.h. nur Wasser und Tee trinken, evtl. Obst essen
- ein paar Tage nur Obst und Gemüse essen

für alle die dazu Lust haben, ein bewährtes Mittel, Giftstoffe werden ausgeschieden und Wehen gibt es meist gratis dazu – auch in der Klinik ein häufig gebrauchtes Mittel um Wehen effektiver und regelmäßiger zu machen

### *Prostaglandine*

die natürlichste Einleitungsmethode ist sicherlich Geschlechtsverkehr – im Sperma befinden sich Prostaglandine, die auch schulmedizinisch zur Einleitung benutzt werden; ist der Körper geburtsbereit, reicht die Menge die sich im Sperma befindet meist aus, um die Geburt einzuleiten. Allerdings sollten beide Elternteile Lust dazu haben!!

### *Rizinuseinleitung*

2 El Rizinusöl  
3 Eier

Eier mit dem Rizinusöl in der Pfanne zu Rührei verarbeiten und am besten um die Mittagszeit essen. Danach empfehlen wir einen ausgedehnten Mittagsschlaf – Kraft sammeln für die Geburt!

#### **Bitte beachten:**

Die Einleitung mit Rizinusöl führt nur bei guten Vorbedingungen zum Erfolg, daher nur nach vorheriger Rücksprache mit uns anwenden!

Viel Erfolg!!