



Geburtsvorbereitende Maßnahmen

Was kann ich tun, um die Geburt positiv zu unterstützen?

Sobald die erste Zeit der Schwangerschaft vorüber ist, gehen die Gedanken immer öfters in Richtung Geburt. Auf der einen Seite steht der große Wunsch endlich das ersehnte Kind im Arm zu halten, auf der anderen Seite steht die Unsicherheit, wie die Geburt wohl werden wird. Sie können viel tun, um Ihren Körper und die Seele positiv auf die Geburt gut vorzubereiten.

An erster Stelle steht natürlich der **Geburtsvorbereitungskurs**. Im Laufe des Kurses werden alle wichtigen Themen rund um das Geburtsgeschehen besprochen. Durch die Information können bestehende Ängste abgebaut, das Zutrauen in die eigene Körperfähigkeit gestärkt und bestimmte Abläufe im Körper unter Wehen besser verstanden werden.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit der **geburtsvorbereitenden Akupunktur**. Dabei wird nach der chinesischen Medizin der "Palast des Kindes" positiv auf die Geburt vorbereitet. In unserer Tageszeitung wurde die geburtsvorbereitende Akupunktur einmal als Abkürzung beim „Geburts-Marathon“ beschrieben. Durch die Akupunktur ist die Gebärmutter besser in der Lage mit den Wehen umzugehen und der Muttermund eröffnet sich schneller. Tatsächlich hat sich statistisch die Verkürzung der Eröffnungsphase von zwei Stunden bestätigt. Der positive Nebeneffekt ist eine vermehrte Ausscheidung von Wassereinlagerungen, eine gute Hilfe bei Sodbrennen und Besserung bei Ischiasschmerzen. Da es sich dabei um eine prophylaktische Therapie handelt, werden die Kosten nicht von den gesetzlichen Kassen getragen.

Das weibliche Becken ist der Mittelpunkt bei der natürlichen Geburt. Es gibt viele Möglichkeiten, um dem Kind den Weg durch das Becken zu ebnen. Vereinbaren Sie einen Termin zur **Beckendiagnostik**, wir nehmen uns ausreichend Zeit und zeigen Ihnen ggf. gute Übungen, die auch lästige Rückenschmerzen beseitigen können. Bewährt haben sich zwei Termine – einen möglichst in der Frühschwangerschaft und einen um die 36. SSW. Brauchen wir zusätzliche Unterstützung, vermitteln wir Ihnen ggf. gerne den Kontakt einem guten Osteopathen/in.

Eine wunderbare Methode, sich gut auf die Geburt vorzubereiten ist das **Hypnobirthing**. Gerne vermitteln wir Ihnen den Kontakt zu Steffi Glaser, die Ihnen ausführliche Informationen dazu geben kann.

Zur Vermeidung eines Dammschnittes empfehlen wir folgende Maßnahmen:

Das **Beckenbodentraining** ist sicher der einfachste und kostengünstigste Weg, um einen Dammschnitt, bzw. Dammriss zu vermeiden. Denn ein gut durchbluteter Muskel ist besser dehnungsfähig. Auch kann nur ein Muskel entspannt werden, den ich vorher kennen gelernt habe. Wir zeigen Ihnen Übungen.

Durch die **Dammassage** wird die Haut elastischer und somit dehnfähiger. Mit dieser unterstützenden Maßnahme sollten Sie in etwa ab der 35. Schwangerschaftswoche beginnen. Eine gute Ölmischung (nach Ingeborg Stadelmann) halten wir für Sie in unserem Verkauf bereit.

Um die Muskulatur im kleinen Becken aufzulockern, die Gebärmutter zur Wehentätigkeit anzuregen und den Darm in Schwung zu bringen empfiehlt es sich, ab der 36. Schwangerschaftswoche **Himbeerblättertee** zu trinken – 2-3 Tassen täglich.

Da eine **homöopathische Vorbereitung** auf die Geburt aufgrund der Verschiedenartigkeit der Menschen nicht durch ein "Standardmittel" möglich ist, lehnen wir die generelle, prophylaktische Gabe ab. Sollte im Verlauf von Beratungsgesprächen klar werden, dass Ihnen ein bestimmtes Mittel gut tut, empfehlen wir Ihnen das gerne.

Über die Schüßler-Salz Therapie gibt es eine ganz gute Möglichkeit, den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Die „**Heiße Sieben**“ – besorgen Sie sich das Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) und lösen Sie sich davon jeden Abend 10 Tabletten im heißen Wasser auf. Das trinken sie möglichst warm in kleinen Schlucken, bevor Sie schlafen gehen (ab der 36.SSW). Die „Heiße Sieben“ bietet auch eine gute Unterstützung als Wehenerleichterung unter der Geburt. Nehmen Sie sich einfach eine Thermoskanne voll „Heißer Sieben“ mit in den Kreißaal. Uns falls Sie am Ende der Schwangerschaft nicht mehr gut schlafen können – geben Sie 5 Tabletten des Schüßler Salz Nr.2 in D6 mit in die „Heiße Sieben“.

Noch Fragen?

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Wir freuen uns auf Sie!