



## Hilfen unter der Geburt

Im Folgenden einige naturheilkundliche Ideen und Möglichkeiten, die Geburt positiv zu unterstützen.

### Heublumendampfsitzbad

Ist besonders hilfreich bei beginnenden Wehen, da das Dampfbad wehenunterstützend bzw. regulierend wirkt. Wir empfehlen das Sitzbad bereits ab der 37.SSW 1-2x wöchentlich durchzuführen.

### Heiße Sieben

25 Tabletten des Schüßler Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) in ½ l heißes Wasser geben und unter der Geburt möglichst warm (Thermoskanne) schluckweise trinken. Erleichtert den Wehenschmerz – auch bei kräftigen Nachwehen eine gute Hilfe.

### Bachblütenmischungen

#### Geburtserleichternde Mischung

Agrimony  
Aspen  
Chicory  
Elm  
Impatiens  
Mimulus

#### Wehenunterstützende Mischung

Gentian  
Olive  
Walnut  
Wild Rose

Wir mischen Dir gerne die Bachblüten, pro Mischung 5.-€. Bei einem persönlichen Termin stellen wir Dir gerne auch eine individuelle Mischung zusammen.