

Wehenfördernde Massnahmen:

- **Himeerblätterttee** ab der 35. Woche. Bitte nicht durchnehmen bis zur Geburt sondern 1 Woche täglich, ein paar Tage bis eine Woche Pause, eine Woche nehmen und so weiter. Hilft, dass der Muttermund weich wird.
- **Geschrotete Leinsamen** 1 EL täglich ab der 35. Woche. Bitte Leinsamen über Nacht einlegen oder wirklich viel Wasser trinken dazu (min. 0.5 Liter). Hilft, dass der Muttermund weich wird und die Verdauung reibungslos läuft.
- **Heublumensitzbad** ab der 35. Woche, gerne in Kombination mit der Dammassage. Du kannst es in der Drogerie kaufen. Kochend heisses Wasser in eine Schüssel geben, Heublumen rein und draufsitzen (am besten in die WC-Schüssel hängen). Einen Sitzbadeinsatz kannst du auch von mir oder in der Apotheke bekommen. Hilft das Gewebe weich zu machen.
- **Akupunktur** zur Geburtsvorbereitung ab der 36. Woche.
- **Wehentee** ab der 37. Woche täglich (oder später): 1 Stange Zimt, ca. 10 Stück Nelken, ca. 2cm einer frischen Ingwerwurzel in Scheiben geschnitten mit ca. 1l Wasser für 10 Minuten kochen. Anschliessend wärme ausschalten, 1 Beutel Verveinetee mit reingeben und ein paar Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.
- **Öl** mit denselben Inhaltsstoffen wie der Wehentee für eine Bauchmassage verwenden
- **Scharf essen**, «Weihnachtsgewürze» (Zimt, Ingwer, Nelken) helfen Wehen zu fördern
- **Sex**: Spermien enthalten Prostaglandine, diese wirken wehenfördernd. Die Stimulation der Brustwarzen schüttet Oxytocin aus, ebenfalls wehenfördernd.
- **Nelkenöltampon** bitte nur in Rücksprache mit mir
- **Rhizinuscocktail** bitte nur in Rücksprache mit mir