

## Hebammen-Tipps zur Geburtsvorbereitung

Im Folgenden werde ich dir einige natürliche Methoden zur Geburtsvorbereitung erklären: diese dienen dazu, einen normalen Geburtsverlauf im normalen Zeitumfang zu fördern und den Körper in einen bestmöglichen Gesundheitszustand zu bringen, damit dieser seine beste Leistung erbringen kann und dem Kind kein Hindernis darstellt.

Natürlich musst du nicht alle dieser Methoden anwenden, suche dir 2-3 für dich passende Vorschläge heraus und wende diese dafür regelmäßig an. Wenn dir eine Methode unangenehm ist oder Schmerzen bereitet, lass diese bitte bleiben.

### Verzehr von Datteln:

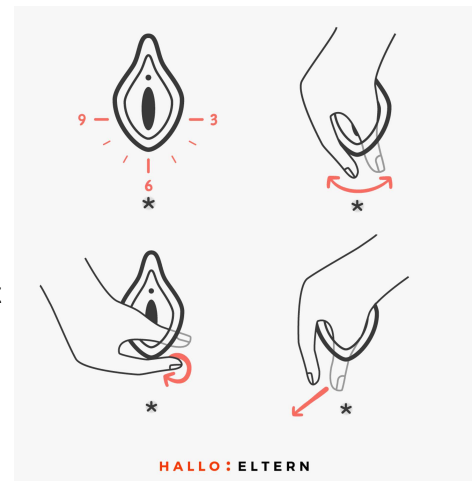
Anwendung ab der vollendeten 36. Woche, 6 Datteln pro Tag essen. Studien zufolge führt dies zu einer größeren Muttermundsweite bei Aufnahme zur Geburt, häufiger einem natürlichen/ selbstständigen Wehenbeginn, seltener der Notwendigkeit für eine Geburtseinleitung, sowie einer kürzeren ersten Geburtsphase (Latenzphase). Es können frische oder getrocknete Datteln gegessen oder auch in Speisen oder Smoothies weiterverarbeitet werden. Nicht verbrauchte Datteln können gerne als Zutat für Stillkugeln im Wochenbett verwendet werden, denn diese sind reich an Vitamin C, Mineralstoffen und Antioxidantien.

### Geburtsvorbereitende Akupunktur:

Bei der Hebamme/ dem Heilpraktiker: Anwendung ab der vollendeten 35. Woche, einmal wöchentlich. Dies soll den Körper auf die Geburt einstimmen und fördert nachweislich eine kürzere erste Geburtsphase (Latenzphase).

### Die Dammmassage:

Anwendung ab der vollendeten 36. Woche, jeweils ca. 5-10 Minuten 4 bis 7x pro Woche.. Geeignet sind Mandelöl, Olivenöl, Johanniskrautöl, Dammmassageöl nach Stadelmann/ Weleda. Die Massage soll bewirken, dass der sogenannte Damm (Gewebe zwischen hinterer Scheidenwand und After) weich und dehnfähig wird, damit das kindliche Köpfchen leichter durchgleiten kann. Anleitung siehe rechts.



### EPI-NO Delphine (Plus):

Die Beckenbodentrainer EPI-NO Delphine zur Geburtsvorbereitung und EPI-NO Delphine Plus zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung wurden mit Gynäkologen, Hebammen und Schwangeren entwickelt. Sie bestehen aus einem anatomisch geformten, aufblasbaren Ballon aus medizinischem Silikon und einer Handpumpe mit einer Druckanzeige (nur EPI-NO Delphine Plus). Der Ballon wird in die Scheide eingeführt und das Dammgewebe durch Aufpumpen mit jeder Anwendung sanft gedehnt. Das Risiko einer Dammverletzung wird, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen, deutlich gesenkt. Ideal ist die Kombination mit Dammmassage. Regelmäßiges Training nimmt die Angst vor der Geburt und stärkt das Selbstvertrauen: Die Schwangere trainiert das Gefühl, dass sie beim Durchtritt des Babyköpfchens durch die Scheide spürt. Bei der Anwendung ist streng auf die Hygiene zu achten um keine Keime einzuschleppen. Foto siehe rechts. Für weitere Informationen und Studien siehe Hersteller-Website.



**Beckenbalance (EMH hebammenART ®), Osteopathie oder Cranio-Sakral-Therapie:**

Die Hebamme oder der Therapeut kann helfen, Verspannungen in den Muskeln, Gelenken und im Kiefer, Wirbelsäule und Becken zu lösen. Dies ist von Vorteil für die Geburt, da das räumliche Zusammenspiel zwischen dem kindlichen Kopf und Weg durch das mütterliche Becken Millimeterarbeit ist. Verspannte Muskulatur und Blockaden der sonst beweglichen Gelenke können im mütterlichen Becken wertvollen Platz vergeuden.

**Himbeerblättertée trinken:**

Anwendung ab der vollendeten 36. Woche, 1 TL Tee auf eine Tasse aufbrühen und bis zu 2 Tassen täglich trinken. Die Wirkung: soll das Gewebe und die Muskulatur im Becken auflockern, die Durchblutung in der unteren Körperhälfte steigern und den Stoffwechsel im Darm anregen. Der Darm wird entschlackt, was die allgemeine Gesundheit fördert und die Darmtätigkeit anregt. Daher wird dem Himbeerblättertée auch eine wehenanregende Wirkung nachgesagt. Die Wirkung des Himbeerblättertées konnte in Studien bisher nicht nachgewiesen werden.

**Heublumendampfsitzbad:**

Anwendung ab der vollendeten 37. Woche, einmal wöchentlich und ab dem errechneten Geburtstermin ggf. täglich. Dafür eine Handvoll Heublumen mit heißen Wasser aufgießen und sich darüber setzen. Es darf nicht zu heiß sein! Das Dampfsitzbad soll helfen, das Gewebe weich und geschmeidig werden zu lassen. Gerne auch einsetzen bei ersten leichten Wehen zur Anregung der Geburt.

**„Diät“ nach Dr. Louwen:**

Ab der 32. - 34. Woche wird auf weißes Mehl und Zucker verzichtet. Das heißt nicht, dass auf alle Kohlenhydrate verzichtet wird, stattdessen nimmt die Schwangere mehr Vollkornprodukte und Gemüse zu sich. Nachgesagt wird dieser Ernährung ein häufigeres Auftreten eines natürlichen/ selbstständigen Wehenbeginns, seltener der Notwendigkeit einer Geburtseinleitung, einer kürzeren ersten Geburtsphase (Latenzphase), sowie weniger schmerzhaft empfundenen Wehen. Die Idee des Geburtshelfers Dr. Louwen ist, dass Wehen einsetzen, sobald der kindliche Bedarf an Nährstoffen durch die Mutter nicht mehr gedeckt werden kann. Diese Idee ist noch sehr neu und es gibt bisher noch keine Studien die deren Wirkung belegen. Da diese Form der Ernährung aber generell für jeden Erwachsenen empfohlen wird und während der Schwangerschaft auf eine gesunde Ernährung geachtet werden sollte, kann ich dies sehr empfehlen. Eine qualitativ gute Ernährung in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden sowie die Gesundheit der Mutter und verhindert Schwangerschaftserkrankungen. Das gesunde Wachstum und die Entwicklung des Ungeborenen werden gefördert und langfristig das Risiko für einen Adipositas beim heranwachsenden Kind gesenkt.

**Sport:**

Nach Möglichkeit täglich viel Bewegung, z.B. Spazieren gehen, Walken, Schwimmen. Dies fördert die Fitness und Beweglichkeit für die körperlich anstrengende Geburt.

Alles Gute von den Hebammen der Hebammenpraxis Bauchgefühl!