

Ideen zur Wehenförderung

Von einer Terminüberschreitung (TÜ) spricht man, sobald der errechnete Geburtstermin (ET) überschritten wird und das Kind noch nicht geboren ist. Es finden nun i.d.R. alle 2-3 Tage Kontrollen beim Facharzt statt, um sich zu vergewissern, dass das Ungeborene weiterhin gut versorgt ist. Studien haben bestätigt, dass die sogenannte Tragzeit von Frau zu Frau variiert, diese Spanne umfasst 5 Wochen (3 Wochen vor und 2 Wochen nach dem ET). Spätestens ab dem 10. Tag nach dem ET wird in Deutschland empfohlen, die Geburt medikamentös einzuleiten. Auch eine medikamentöse Unterstützung des Geburtsbeginns kann mehrere Tage dauern. Wie lange es dauert, bis Wehen einsetzen hängt davon ab, wie bereit der Körper schon für die Geburt war und ist daher auch von uns Geburtshelfern nicht vorhersehbar. Im Zeitraum zwischen 3 bis 9 Tagen nach dem ET gibt es einige Möglichkeiten den Geburtsbeginn mit natürlichen Methoden zu unterstützen:

- **Bauchmassage:** zur Anregung der Gebärmuttermuskulatur mit Geburtsöl (Kemptner Bahnhofsapotheke) oder selbstgemischt (10ml Mandelöl mit je zwei Tropfen ätherischem Zimt-, Nelken-, Ingwer-, Eisenkrautöl). Den Bauch mit warmen Wasser befeuchten und das Öl einmassieren. Mehrmals täglich wiederholen. Kann auch als Umschlag oder Badezusatz verwendet werden.
- Entspannendes **Bad oder heiße Dusche** (Achtung bei Kreislaufschwäche)
- **Gewürztee:** aus 1 Stange Zimt, 10 Nelken, 1 kleine Ingwerwurzel, 1 EL Verbenentee einen Liter Aufguss zubereiten. Dieser Tee wird über den Tag verteilt lauwarm schluckweise getrunken. Oder die genannten Gewürze in Kuchen, Muffins oder Keksen verbacken.
- Reichlich **Ananas oder Datteln** essen, dies soll den Muttermund weicher machen.
- **Darmtätigkeit anregen**, denn direkt daneben befindet sich die Gebärmuttermuskulatur. Mit scharfem Essen oder geschroteter Leinsamen mit Joghurt, dazu reichlich Wasser trinken.
- **Heublumendampfsitzbad:** ab jetzt täglich möglich.
- **Himbeerblättertee:** max. 2 Tassen pro Tag trinken.
- **Natürliche Prostaglandine:** Geschlechtsverkehr nach Belieben.
- **Brustwarzenstimulation:** Massiere deine Brustwarzen sanft oder lasse dies deinen Partner tun. Auch hier wird, wie beim Sex, das wehenfördernde Oxytocin ausgeschüttet. Die Stimulation sollte nicht übertrieben werden um wundte Brustwarzen zu vermeiden.
- **Nelkenöltampons:** 50 Tropfen natürliches Bio-Nelkenöl ohne Zusätze mit 50ml Mandelöl vermengen und von dieser Mischung ca. 6 Tropfen auf ein Tampon geben. Dieses für 2-3 Stunden in der Scheide belassen. Bitte sofort entfernen bei Brennen oder Jucken. Ein Gefühl der Wärme ist dagegen normal. Wiederholung 2-3 Mal pro Tag mit zeitlicher Pause möglich.
- Viel Bewegung, z.B. **spazieren gehen**, gern auch Treppen steigen, waschen etc.
- **Ausreichend Schlaf**
- **Homöopathische Arzneien:** nur nach Rücksprache, da sehr individuell
- **Akupunktur, Osteopathie oder Fußreflexzonenmassage:** zur besseren Durchblutung des Beckens und der Gebärmutter.

Zur Anwendung: Du musst nicht alle dieser Vorschläge ausprobieren. Suche dir lieber das ein oder andere heraus, das für dich passen könnte und probiere diese nacheinander aus. Wenn dir etwas nicht gut tut, dann lass es bitte bleiben.

Zum Schluss möchten wir noch erwähnen, dass alle oben genannten Vorschläge nur eine Hilfe zur Selbsthilfe des Körpers darstellen können. Das heißt, nur wenn eine wirkliche Geburtsbereitschaft des Körpers und des Kindes besteht können diese Methoden den Geburtsbeginn unterstützen. Auch dies kann einige Tage in Anspruch nehmen oder auch gar nicht wirken. Letztlich ist und bleibt die Geburt ein (kleines) Mysterium.

Viel Erfolg wünschen die Hebammen der Hebammenpraxis Bauchgefühl!