



VOR DER GEBURT: DIE WICHTIGSTEN GEBURTSVORBEREITENDEN MASSNAHMEN

- **Geburtsvorbereitungstee/Himbeerblätterttee (tgl. ab der 34. SSW)**

Himbeerblätterttee ist ein Allroundtalent. Hebammen empfehlen ihn insbesondere zur sanften Geburtsvorbereitung, denn er lockert die Beckenmuskulatur und entschlackt den Körper. Außerdem kann Himbeerblätterttee sanft die Wehen "anstupsen" und die Geburt insgesamt erleichtern. Himbeerblätterttee sollte jedoch nicht vor der 34. SSW getrunken werden. Täglich 2-3 Tassen trinken. Ab der 39. SSW kann man auch 4 Tassen täglich trinken.

Die getrockneten Himbeerblätter könnt ihr in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen, in vielen Bio- oder Kräuterläden. In Wien gibt es eine tolle [Kräuterdrogerie](#) im 8. Bezirk, die eigene Mischungen anbietet.

- **Leinsamen (tgl. 1 EL ins Joghurt oder Müsli ab der 34. SSW)**

In den letzten Wochen vor dem berechneten Geburtstermin hilft dir auch eine tägliche Portion Leinsamen dabei den Körper schonend auf die Geburt vorzubereiten. Leinsamen sind ein altes Hausmittel, das häufig gegen Verstopfung eingesetzt wird, außerdem aber Wehen anregt und die Geburt beschleunigen kann.

Leinsamen bekommst du in vielen Supermärkten, Reformhäusern oder Drogerien. Besprich mit deiner Hebamme oder Deinem Arzt, welche Menge sie in Deinem Fall für sinnvoll halten. In der Regel werden **ab Ende der 34. Schwangerschaftswoche ein bis zwei Esslöffel täglich empfohlen**, die Du Dir einfach in Dein Müsli oder in einen Joghurt mischen kannst. Wichtig ist, dass Du mit den Leinsamen **viel Flüssigkeit zu Dir nimmst**,

denn nur dann können sie die gewünschte Wirkung entfalten. Plane daher pro Esslöffel ein großes Glas Wasser oder ein anderes Getränk ein.

- **Dammassage (tgl. ab der 34 SSW)**

Der Dammassage kommt in der Geburtsvorbereitung eine besondere Bedeutung zu - das sensible Gewebe zwischen Scheide und After kann bereits vor der Geburt ein wenig gedehnt und auf die Herausforderungen der letzten Geburtsphase vorbereitet werden. Dann drückt nämlich das Köpfchen des Babys auf den gesamten Dammbereich und dieser muss sich erst langsam dehnen, um dem Kind den Weg aus dem Geburtskanal zu erleichtern.

Grundsätzlich gilt: durch regelmäßige Dammmassagen reduzieren schwangere Frauen das Risiko während der Geburt Dammverletzungen zu erleiden. Dammmassagen bedeuten jedoch nicht, dass Verletzungen oder Schnitte verhindert werden. Auch bei einer komplikationslos verlaufenden Schwangerschaft kann es während der Geburt zu bestimmten Situationen kommen, die das Eingreifen der ÄrztInnen in Form eines Dammschnittes erfordern.

Bei der Wahl des passenden Körperöls sollte man auf Naturbelassenheit und Reinheit setzen. Verzichten sollten Schwangere auf Öle mit künstlichen Zusatzstoffen und auf jene, die stark parfümiert sind. Hebammen empfehlen Weizenkeimöl, Jojobaöl, Mandelöl aber auch hochwertiges Oliven- oder Distelöl. Wichtig ist hierbei der Vitamin E Gehalt der Öle, den Vitamin E hilft dabei, die Haut geschmeidig und elastisch zu halten. Es gibt aber auch schon fertige Dammassageöle wie zb. von [Weleda](#)

Eine "Anleitung" für die Dammassage haben wir [hier](#) für euch gefunden. Auch wenn es gerade die ersten Male etwas ungewohnt und vielleicht auch unangenehm ist, einfach mal ausprobieren, es passiert ja nichts :)

- **Akupunktur (ab der 36. SSW)**

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung wird immer beliebter. Eine Studie belegt, dass Akupunktur die Geburtsdauer von Erstgebärenden im Schnitt von zehn auf acht Stunden verkürzt. Das ist ja mal was ;-)

Auch die Geburtswehen sollen als weniger schmerzhaft empfunden werden. Alles in allem definitiv etwas zum Ausprobieren.

Wer macht Akupunktur? Meist die Hebammen selbst, oder auch im Krankenhaus

Mehr zu diesem Thema findet ihr [hier](#).

- **Heublumendampfbad (tgl. ab der 38. SSW)**

Heublumen haben eine entkrampfende, muskelentspannende und wehenregulierende Wirkung. Vor allem lockert das Heublumendampfbad aber den Beckenboden.

Als geburtsvorbereitende Maßnahme reicht das Heublumendampfbad ab der 38. SSW einmal wöchentlich aus. Ab dem errechneten Termin können die Dampfbäder dann beliebig oft wiederholt werden. Auch mehrmals täglich!

Einfach ein paar Esslöffel Heublumen in einen feuerfesten Topf geben und mit 1 - 2 Litern kochendem Wasser aufgießen. Denn heißen Dampf etwas abkühlen lassen und dann das Gefäß in die Toilette stellen. Ja IN die Toilette. Und dann einfach wie gewohnt auf die Toilette setzen. Bitte nur solange sitzen bleiben, solange es auch angenehm ist. Nach 20 Minuten ist der Dampf meist eh schon abgekühlt.

Fertige Heublumenmischungen gibt es in Kräuterdrogerien, Apotheken oder Reformhäuser.

Epi-No (ab der 38. SSW)

Einige Hebammen empfehlen ab der 38. SSW mit einem [EPI-NO](#) für die bevorstehende Geburt zu trainieren. Was das genau ist, wie man "richtig" trainiert und ob das für jemanden überhaupt in Frage kommt bitte mit dem zuständigen Arzt/Ärztin oder Hebamme besprechen.

Bauch & Brustpflege

Damit die Haut an Bauch, Hüften, Oberschenkel und Brust die Schwangerschaft so gut wie möglich ohne sichtbaren Folgen übersteht, empfiehlt es sich von Anfang an fleissig zu massieren und zu pflegen. Auch Wechselduschen soll vorbeugen, schaffen jedoch die wenigsten täglich ;-)

Regelmäßige Massagen fördern die Durchblutung der Haut und helfen die Elastizität zu zu bewahren. Unschöne Schwangerschaftsstreifen oder Risse will natürlich niemand, aber man muss sich auch bewusst sein, dass leider sehr viel Veranlagung ist, ob man zu Dehnungsstreifen neigt oder nicht.

Aber fleissiges Schmieren kann definitiv nicht schaden. Lieber zu viel als zu wenig, vor allem ist es auch schön, da der Partner beim Massieren und Einschmieren helfen kann und so sehr schöne intime Momente entstehen. Auch wenn ein Geschwisterchen schon da ist, kann so ein guter Kontakt zum "neuen" Baby aufgebaut werden.

Welches Öl soll man verwenden? Mandel-, Jojoba-, Weizenkeim-, aber auch Avocadoöl sind hautstraffend und für die Massage gut geeignet. Es gibt auch schon viele fertige Schwangerschaftsöle, da kommt es vor allem auf persönliche Vorlieben wie B. Geruch an.

Beckenboden trainieren

Gerade in der Schwangerschaft kann ein Beckenbodentraining unterstützend sein. Das Gewicht des Babys drückt immer mehr auf die Blase, die Muskulatur ist in der Schwangerschaft weicher und lockerer, und daher haben viele Schwanger mit Inkontinenz zu kämpfen. Indem du den Beckenboden trainierst, stärkst du die Muskulatur und das wiederum wirkt sich positiv auf die Geburt und die anschließene Rückbildung aus
Wie mache ich das? Genaue Beckenbodenübungen mit der zuständigen Hebamme absprechen.