



**GEBURTS
HAUS
MÜNCHEN**

SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITENDE UND GEBURTSVORBEREITENDE MASSNAHMEN

SCHWANGERSCHAFTSTEE – ab der 34. SSW = 33+0 SSW

Mischung: Frauenmantelkraut, Johanniskraut, Melisse, Scharfgarbe, Himbeerblätter > je 20g
ca. 3 Tassen pro Tag, mit etwas Zitronensaft gemischt, sehr wohlschmeckend.

DAMMMASSAGE– AB DER 36. SSW = 35+0 SSW

1 x täglich !!! Nicht bei Krampfadern im Scheidenbereich !!!

GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR ODER HOMÖOPATHIE – ab der 36. SSW = 35+0 SSW

1x pro Woche. Bei Heilpraktiker, Arzt oder Hebamme nach Wunsch.

Bei uns im Geburtshaus: Akupunktursprechstunde jeden Dienstag 12:00 Uhr. Ohne Anmeldung.
15 Euro pro Sitzung. Keine Kassenleistung. 4 x vor dem errechneten Termin.

HEUBLUMENSITZBAD – ab der 38. SSW = 37+0 SSW

1x wöchentlich, ab dem errechneten Termin 1x täglich

Als Sitzbad oder Dampfsitzbad.

Eine Handvoll Heublumen mit kochendem Wasser übergießen, Schüssel in Bidet oder Toilette stellen und solange drüber setzen solange der Dampf den Unterleib wärmt. ACHTUNG: nicht verbrennen!!!

Oder aufgegossene Heublumen in Badewanne oder größere Wanne geben und mit warmen Wasser zum Sitzbad auffüllen.

!!! Nicht bei Krampfadern im Scheidenbereich !!!

Alle vorgeschlagenen Maßnahmen sind Tipps und kein Pflichtprogramm.