

## Natürliche Einleitungsmöglichkeiten ab der 40. Schwangerschaftswoche

**Bauchmassage** im Uhrzeigersinn mit Nelkenmassageöl: mehrmals täglich wiederholen. Um die Gebärmuttertätigkeit anzuregen, besteht die Möglichkeit, eine Teemischung aus verschiedenen Gewürzen und Kräutern zu trinken. Dazu wird 1 Liter Tee gebraut, der warm während des Tages getrunken werden sollte. Damit wird aber nicht innerhalb von Stunden ein Ergebnis spürbar werden, sondern meistens innerhalb von ein bis zwei Tagen.

### **Wehenteerezept:**

Eine Stange Zimt, zehn Nelken, eine kleine Ingwerwurzel klein geschnitten und einen Esslöffel Verbena herba concisa. Mit diesen Gewürzen einen Liter Aufguss zubereiten. Dieses Getränk sollte den ganzen Tag lauwarm schluckweise getrunken werden.

Eine ganz natürliche Einleitungsmöglichkeit ist die Anwendung von wehenanregenden Hormonen, die in der männlichen Samenflüssigkeit enthalten sind. Somit ist **Geschlechtsverkehr** bei geburtsbereiter Gebärmutter wehenfördernd.

Eine einfache Hilfe ist die **Brustwarzenstimulation**. Dafür werden beide Brustwarzen für die Dauer einer Minute sanft massiert, dann zwei bis drei Minuten Pause eingelegt, um dann wieder zu massieren. Durch diesen Reiz sollte innerhalb von 30 Min. die Gebärmuttermuskulatur zu Kontraktionen angeregt werden.

### **Vollbad oder Fussbad mit Muskatellersalbei:**

**Vollbad:** 5-8 Tropfen Muskateller in wenig Rahm oder Honig auflösen, in die volle Wanne geben und vermischen.

**Fussbad:** 1-2 Tr. Muskateller in Rahm oder Honig auflösen und in das volle Becken geben. Badewasser sollte nur lauwarm sein.

Es besteht auch die Möglichkeit, frischen Gartensalbei zusammen mit Rosmarin und Rosenblätter in die Badewanne zu geben.

Vermehrte Darmtätigkeit wirkt anregend auf die Gebärmuttertätigkeit. Dazu können **abführende Getränke** wie Apfelmost oder Traubensaft verwendet werden. Auch mit Feigensirup kann der Darm aktiviert werden.

Bewegung in Form von **Tanzen** oder **Spazieren** sowie **Treppensteigen** haben auch eine stimulierende Wirkung auf die Gebärmutter.

### **Andere unterstützende Massnahmen sind:**

Moxa, Akupunkturmassage APM, Akupunktur, Homöopathie

Bitte wenden sie sich dazu an eine zuständige Fachperson oder Hebamme.