

# 1. VORBEREITENDE MASSNAHMEN FÜR DIE GEBURT UND DAS STILLEN

- Geburtsvorbereitungstee (zu gleichen Teilen Brennnessel, Zinnkraut, Himbeerblätter, Melisse, Schafgarbe, Frauenmantel) – ab der 34.SSW täglich 2-3 Tassen trinken.
- Leinsamen (ungeschrotet) am Vortag einweichen, tgl.1 EL ins Joghurt oder Müsli ab der 34.SSW
- Akupunktur: ab der 36.SSW zur Geburtsvorbereitung, außerdem zur Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- EPI-NO Infos bei ihrer Hebamme oder [epi-no.com](http://epi-no.com)
- Dammassage tgl. ab der 34.SSW mit speziellem Dammassageöl, Weizenkeimöl oder kalt gepresstem Olivenöl. Bei vorangegangenen Dammschnitten oder -rissen Massage mit Weleda Kupfersalbe 0,4 % (rezeptpflichtig)
- Brustvorbereitung: nur bei Flach- oder Schlupfwarzen nötig.
- Bauch- und Brustpflege: sanftes Trockenbürsten und/oder Massage mit Massageöl speziell für Schwangere (Vitamin E)