



Heublumendampf zur Vorbereitung auf die Geburt

Allgemeine Info:

Heublumendämpfe können den Damm durch die Wärme angenehm auf die Geburt vorbereiten. Es kommt zur Erwärmung und Mehrdurchblutung im Dammbereich. Die Muskulatur lockert und entspannt sich.

Zeitpunkt:

Ab der 38. SSW, zunächst ein- bis zweimal pro Woche, immer nach Wohlbefinden.

Warum ?

Es ist eine gute Alternative, wenn du keine Damm-Massage anwenden möchtest.

Wie ?

Etwa eine Handvoll Heublumen in eine Schüssel, welche in die Toilette gestellt werden kann.

Die Heublumen mit kochendem Wasser übergießen. In die WC-Schüssel stellen und auf Wohlfühltemperatur abkühlen lassen. Dann auf die Toilette setzen -über den Dampf- und eine Weile sitzen bleiben, je nach Wohlbefinden.

Beachte:

- Nicht zu heiß !!! Fühl dich wohl damit und achte auf deine Grenzen. Es soll nicht unangenehm sein oder Schmerzen bereiten.
- Achtung Pollenallergie ! Du leidest unter Heuschnupfen oder neigst zu Allergien ? Prüfe genau, ob die enthaltenen Pflanzen zu einer allergischen Reaktion führen können - Frauen mit einer Gräserallergie sollten einen Heublumendampf eher nicht durchführen