

## **Himbeerblättertée Anwendung**

Jede Frau sollte mit dem behandelnden Arzt oder der Hebamme besprechen, was in ihrem konkreten Fall Sinn macht. Denn: Jeder Körper reagiert unterschiedlich!

- **35. SSW eine Tasse Tee täglich (ohne vorzeitige Wehen)**
- **36. SSW Pause**
- **37. SSW zwei Tassen Tee täglich**
- **38. SSW Pause**
- **39. SSW drei Tassen täglich**
- **40. SSW Pause**

Die Pausen in der Endphase der SS sollten eingehalten werden, um eine Überdosierung zu vermeiden. Sie können auch an anderen SSW stattfinden, z.B. wenn man zu einem späteren Zeitpunkt der SS mit dem Trinken des Himbeerblättertées beginnen möchte.

Wichtig ist weniger die exakte SSW, sondern vielmehr die Tatsache, dass diese Pausen eingeplant und umgesetzt werden.



Grundsätzlich darf der Konsum des Aufgusses nicht vor der 34. SSW erfolgen. Der Himbeerblättertée wird ja nicht zuletzt deswegen von vielen Hebammen empfohlen, weil ihm nachsagt wird, wehenfördernd zu wirken.

Dies ist selbstverständlich in der frühen bis mittleren Phase der Schwangerschaft unerwünscht.

Es empfiehlt sich daher, nicht zu früh mit dem Konsum des Himbeerblättertées zu beginnen sowie den Tee über die Zeit ab der 35. bzw. 36. SSW langsam zu steigern.