

Tipps für Schwangere

Teemischung für alle Schwangeren:

- Frauenmantel (hormonell unterstützend)
- Himbeerblätter (muskelauflockernd)
- Brennnessel (entwässernd / verbessert die Eisenaufnahme im Blut)
- Zinnkraut (entwässernd)
- Johanniskraut (nervenstärkend)
- Melissenblätter (beruhigend)
- Schafgarbenkraut (unterstützt die Blutgerinnung)

Zu gleichen Teilen mischen. 1 gehäufte Teelöffel auf 125 ml Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Lauwarm schluckweise trinken (ev. mit Zitronensaft).

Bei länger andauernden Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.

Sodbrennen:

- Reizstoffe meiden (Kaffee, etc.)
- Magnesium / geschälte Mandeln kauen
- Fencheltee (kleine Schlucke nach dem Essen)
- Orangen, Tomatensaft, Ananas, Senf (gleiches mit gleichem behandeln)

Bei länger andauernden Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.

Krampfadern:

- regelmäßig Gymnastikübungen für die Beine
- regelmäßig Hochlegen der Beine
- Ernährung: Ballaststoffreich, tierisches Eiweiß reduzieren
- Roßkastaniengel (Weleda)
- Lavendelzypressenöl

Bei länger andauernden oder unklaren Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.

Hämorrhoiden:

- Beckenbodengymnastik
- Hametumsalbe
- Sitzbad mit Eichenrinde (Tanolakt)
- Hamamelis-Myrtenbalsam

Bei länger andauernden oder unklaren Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.

Senkungsbeschwerden/Mutterbandschmerz :

- Entlastende Position (Vierfüßlerstand)
- Massage im Kreuzbein / Leistenbereich
- Entspannungsbad / Wärmflasche

Bei länger andauernden oder unklaren Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.

Schlafprobleme / Wadenkrämpfe :

- Tee: Baldrian, Hopfen, Majoran, Melisse, Thymian
- Magnesium
- Entspannendes Bad mit Sahne oder Honig plus evtl. ätherische Öle: Kamille, Geranie, Lavendel, Mandarine, Rose, Zeder, Sandelholz

Bei länger andauernden oder unklaren Beschwerden nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf zu Ihrem Arzt oder zu Ihren Hebammen.