



ÜBERSCHREITEN DES GT

Nur 4-5% der Kinder kommen am errechneten Geburtstermin, daher sprechen wir in der Geburtshilfe von einem Geburtszeitraum, der sich 2 Wochen vor und nach dem Geburtstermin erstreckt.

Wenn dein Geburtstermin überschritten ist versuche trotzdem entspannt zu bleiben. Gehe viel spazieren und ruhe dich ausreichend aus. Genieße wenn möglich noch etwas Zweisamkeit und hab Vertrauen in deinen Körper.

Ab dem 6. Tag nach deinem errechneten Geburtstermin kannst du wenn du möchtest (korrigierter Termin lt. US im MKP) folgende Methoden ausprobieren um die Wehen etwas "anzustupsen". Wähle eine davon, die dir am besten zusagt und probiere höchstens eine Maßnahme pro Tag aus.

Nelkenöltampons

Besorge dir in deiner Apotheke 1%iges Nelkenknospenöl verdünnt auf 30 ml Mandelöl. Teste dann auf der Innenseite deines Unterarms oder auf einer anderen Stelle deines Körpers, an der die Haut sehr dünn ist ob du das Öl gut verträgst. Nach einer Stunde kannst du damit starten ein Tampon gut mit dem Öl zu befeuchten. Führe es dann so weit wie möglich ein und wiederhole dieses Vorgehen 3 mal im Abstand von 4 Stunden. (Achtung: in seltenen Fällen kann das Öl die Schleimhaut reizen und zu jucken, brennen oder Rötungen führen. In diesem Fall entferne bitte sofort das Tampon.) Zusätzlich kannst du den oberen Bereich deines Bauches im Uhrzeigersinn mit dem Öl massieren.

Ätherische Öle

Nelke, Zimt, Eisenkraut, Ingwer verdünnt mit Basisöl als Bauchmassage mehrmals täglich.

Geburtseinleitungstee

Eine Stange Zimt, 10 Gewürznelken, ein Stück Ingwer in 1l Wasser 15 Minuten köcheln lassen. 2 EL Eisenkraut hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, mit Orangensaft im 1:1 Verhältnis aufgießen und warm trinken.