



## GEBURTSVORBEREITUNG

Folgende Methoden können dabei helfen deinen Körper optimal auf die Geburt vorzubereiten. Einige der Maßnahmen können auch wehenfördernd wirken, falls dein Körper bereits bereit dazu ist.

### **Dammmassage**

Wann? Ab der 34. Schwangerschaftswoche

Womit? Hochwertiges pflanzliches Öl (z.B. Mandel-, Jojoba-, Oliven- oder Weizenkeimöl)

Wie? Siehe Anleitung zur Durchführung der Dammmassage

### **Datteln**

Ab der 36. SSW 6 Stück täglich. Was sich wie ein Ammenmärchen anhört ist tatsächlich gut erforscht. Studien belegen, dass Frauen, die Datteln zur Geburtsvorbereitung eingenommen haben im Vergleich zu jenen, die es nicht getan haben eine größere Muttermundsweite und eine intakte Fruchtblase bei Aufnahme zur Geburt, öfters einen natürlichen Wehenbeginn und eine kürzere Latenzphase (erste Phase der Geburt) hatten.

Studien beschreiben folgende Mechanismen, wie Datteln im Bezug auf die Geburt wirken könnten:

- Datteln enthalten Ausgangsstoffe, die für die körpereigene Herstellung von Botenstoffen wichtig sind (z.B. Prostaglandine).
- Datteln enthalten Serotonin, das die Kontraktion glatter Muskulatur fördern kann.
- Datteln beeinflussen die Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron.
- Datteln enthalten viel Energie, die für die Geburt benötigt wird.
- Datteln machen die uterine Muskulatur besser empfänglich für körpereigene Hormone wie das Oxytocin.

### **Akupunktur**

Ab der 36. Schwangerschaftswoche, 1 Mal pro Woche. Akupunktur soll die Frau sowohl mental als auch körperlich für die Geburt stärken. Sie lockert das Gewebe, sorgt für Entspannung und kann laut Studien die Eröffnungsphase um durchschnittlich zwei Stunden verkürzen

Auch anwendbar bei Schwangerschaftsbeschwerden wie: Kreuzschmerzen, Übelkeit, Sodbrennen, Migräne



## GEBRUTSVORBEREITUNG

### **Brustwarzenstimulation**

Durch Stimulation der Brustwarzen im Sinne von Reiben und Kneten kannst du ab der 36. Schwangerschaftswoche die Ausschüttung des wehenfördernden Hormons Oxytocin begünstigen. Du kannst dies für ca. eine Stunde in Abständen von wenigen Minuten wiederholen solange es für dich angenehm ist. Die Brustwarzenstimulation kann nur dann wirkungsvoll sein, wenn du dich insgesamt entspannt fühlst, falls die Stimulation für dich also unangenehm sein sollte, ist diese Methode wahrscheinlich nichts für dich.

### **Kolostrummassage**

Ab der 36. SSW. Kolostrum nennt man die Vormilch, also jene Muttermilch, die bereits vor dem Milcheinschuss (der ca. 3-5 Tage nach der Geburt stattfindet) produziert wird. Dieses "flüssige Gold" ist unglaublich wertvoll, da wenige Tropfen bereits Unmengen an Nährstoffen enthalten - weshalb diese kleine Menge in den ersten Tagen für dein Kind absolut ausreichend ist. Kolostrum kann bereits in der Schwangerschaft durch Kolostrummassagen gewonnen und bis zur Geburt aufbewahrt werden (das kann vorallem dann sehr nützlich sein, falls das erste Bonding nach der Geburt gestört sein sollte). Die Massage sorgt dafür, wie auch bei der Brustwarzenstimulation, dass Oxytocin ausgeschüttet wird, welches wiederum wehenfördernd wirken kann.

### **Geschlechtsverkehr**

Beim Geschlechtsverkehr kommen gleich zwei Hormone ins Spiel, die eine große Rolle rund um die Geburt spielen. Zum einen kommt auch hier wieder das Kuschelhormon Oxytocin ins Spiel. Dieses Hormon wird ausgeschüttet wenn wir uns wohl fühlen, Zärtlichkeiten austauschen, uns geliebt fühlen und eben auch in großen Mengen unter der Geburt. Außerdem schüttet dein Körper kurz vor und unter der Geburt Prostaglandine aus, welche einerseits dafür sorgen, dass dein Gewebe weich und geburtsbereit wird und andererseits ebenfalls wehenfördernd wirken. Diese Hormone befinden sich in der Samenflüssigkeit des Mannes.