

Was können wir tun, um die Geburt im Vorfeld zu unterstützen?

Die Links führen jeweils zu den belegenden Studien oder zu einer Übersicht

- **Geburtsvorbereitende Akupunktur, Akupressur, Massage oder Taping**

Absprache mit der betreuenden Hebamme, Geburtsklinik oder Gynpraxis, ob das Angebot besteht.

In den letzten vier Wochen vor der Geburt werden wöchentlich einige Punkte am Körper hauptsächlich an den Beinen) stimuliert. Der zeitliche Aufwand ist gering (15-30 Minuten), einige Anbieter berechnen die Kosten für Nadeln oder Tapes. Die erste Phase der Geburt soll dadurch bei Frauen, die ihre erste Geburt haben, deutlich kürzer und leichter werden. Ab 36+0 SSW
[Akupunktur oder Akupressur für die Geburtseinleitung | Cochrane](#)

- **Damm-Vorbereitung**

Entweder Massage mit Öl auf der Haut oder angezogen als Faszientechnik mit Ball. Ab 36+0 SSW

Anleitungsvideo beider Methoden <https://youtu.be/77KnGftYsFE> (Valerie Larsen, nicht öffentlich)

[Maßnahmen während der Austreibungsphase, um Dammverletzungen zu reduzieren | Cochrane](#)

Dampfbad mit Heublumen aus der Apotheke: Gib ein paar Esslöffel Heublumen in einen Topf. Gieße die Heublumen mit ein bis zwei Liter kochendem Wasser auf. Stelle den Topf in die Toilettenschüssel. Setze dich auf den Toilettensitz und bleibe so lange sitzen, bis die Flüssigkeit nicht mehr dampft. Vorsicht, prüfe wie heiß der Dampf ist und verbrühe dich nicht! Nicht bei Gräserallergie, nicht bei Krampfadern um/in der Scheide oder Hämorrhoiden.

- **Himbeerblätter Tee**

Manche schwören auf ihn, andere halten nichts davon – bilde dir eine eigene Meinung oder frag deine Hebamme. Es gibt verschiedene Anleitungen zur Einnahme. 37. SSW: täglich eine Tasse trinken 38. SSW: keinen Tee trinken 39. SSW: bis zu 2 Tassen pro Tag 40. SSW: Pause einlegen Diese Pausen sollen eine Überdosierung vermeiden. Pro Tasse Tee 1-2 Teelöffel getrocknete Himbeerblätter überbrühen, 10 Min ziehen lassen, abseihen und evtl. etwas süßen.

[Über Anwendung & Wirkung von Himbeerblätter-Tee zur Geburtsvorbereitung - Hebammenblog.de](#)

- **Datteln**

Eine neue israelische Studie (kleine Anzahl der Personen) zeigt sehr positive Effekte auf die Dauer der Eröffnung des Muttermundes, wenn Frauen ab 36+0 SSW täglich 6 Datteln essen. Wegen des hohen Zuckergehaltes ist diese Maßnahme ausgeschlossen bei Problemen mit dem Blutzucker.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21280989/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29033994>

- **Kohlenhydrate vermeiden**

Eine noch junge Theorie von Dr. Frank Louwen empfiehlt Schwangeren in den letzten 6-8 Wochen vorrangig auf weißes Mehl und Industriezucker zu verzichten. Der Hintergrund ist, dass hohe Blutzucker die natürlichen Geburtshormone behindern. 34+0 bis Geburt

Nicht bei Untergewichtigen oder Frauen mit zu kleinen Kindern. Nicht bei häufiger Unterzuckerung.

[Mit der Louwen Diät zu einer leichteren, schmerzarmen Geburt - was ist dran? - Hebammenblog.de](#)