

Geburtsvorbereitung mit Heublumensitz-Dämpfen

Heublumensitz-Dämpfe wirken entspannend auf den gesamten Beckenbodenbereich. Die Geburtswege werden „weicher“ und dehnbarer.

Vorgehen

Diese Geburtsvorbereitung beginnen Sie drei Wochen vor dem Geburtstermin. Es wird einmal täglich gemacht.

Wird mit den Dämpfen erst kurz vor dem errechneten Termin begonnen, müssen täglich zwei Anwendungen vorgenommen werden um ein gutes Resultat zu erzielen.

So wird es gemacht

Ein Becken, das mit dem oberen Rand bis unter die WC-Sitzbrille reicht ins WC stellen.*

Wichtig ist, dass Sie bequem sitzen können.

Zwei Esslöffel Heublumen in das Becken geben. Mit soviel heissem (kochendem) Wasser übergiessen, dass beim Sitzen der Dampf 10 bis 15 Minuten angenehm warm bleibt. Unmittelbar nach dem Einfüllen noch nicht absitzen. Setzen Sie sich dann ganz langsam, um die Wärme des Dampfes zu prüfen (Verbrennungsgefahr).

Anschliessend nur auf dem Dampf sitzen – das Wasser nicht mit dem Gesäss berühren. Ein Sitzbad hat nicht die gleiche entspannende Wirkung wie die Dämpfe.

Die Anwendungen sind angenehm und wirken entspannend auf das Gewebe und den Körper. Der Dampf kann bewirken, dass Sie starken Harndrang verspüren. Sitzen Sie solange wie der Dampf angenehm warm ist. Sie können die Zeit nutzen, um auch den Geist zu entspannen, zB. mit einem guten Buch. Anschliessend gut abtrocknen.

Mit Dämpfen erzielen Sie gleichzeitig eine gute Dammvorbereitung – und ideale Vorbereitung für die Damm-Massage.

Kontraindikation: Scheideninfektionen

* Spezielle Sitzbadebecken sind in Apotheken / Drogerien erhältlich oder können bestellt werden. Es gibt auch Versandhäuser, die solche Becken im Angebot haben.