

Préparation à l'accouchement aux vapeurs de siège de fleurs de foin

Les vapeurs de siège de fleurs de foin détendent toute la région du plancher pelvien. Les voies de naissance deviendront plus « molles » et plus extensibles.

Procédure

Veillez commencer cette préparation à l'accouchement trois semaines avant la date de la naissance.

A faire une fois par jour.

Si les vapeurs de siège seront commencées seulement peu de temps avant le terme, deux applications par jour devront être entreprises pour atteindre un bon résultat.

Ce sera fait ainsi

Dans les WC, poser une bassinelle qui arrive avec le haut, sous la lunette des toilettes. Il est important que vous puissiez vous asseoir de manière confortable.

Verser deux cuillères à soupe de fleurs de foin dans la bassinelle. Couvrir de suffisamment d'eau chaude (bouillie) afin que lorsque vous vous asseyez, la vapeur reste agréablement chaude durant 10 à 15 minutes. Ne pas s'asseoir directement après le remplissage. Veuillez plutôt vous asseoir très gentiment afin de vérifier la chaleur de la vapeur (danger de brûlure).

Par la suite, s'asseoir uniquement sur la vapeur – ne pas toucher l'eau avec le fessier. Un bain de siège, n'a pas le même effet relaxant que la vapeur.

Les applications sont agréables et ont un effet relaxant sur le tissu et le corps. La vapeur peut causer un fort besoin d'uriner.

Asseyez-vous aussi longtemps que la vapeur soit agréablement chaude. Vous pouvez également profiter de ce moment pour détendre votre esprit, par ex. avec un bon livre. Finalement essuyez-vous bien.

Aux moyen de vapeurs, vous obtenez une bonne préparation du périnée en même temps qu'une préparation idéale pour le massage du périnée.

Contre-indications : infections vaginales

*Des bassinelles spéciales pour les bains de siège sont disponibles en pharmacie ou droguerie ou peuvent être commandées. Il existe également des maisons de vente par correspondance qui ont de telles bassinelles dans leur assortiment.