

## Schwangerschaft-Tee

Mit dieser Teemischung möchten wir Sie auf eine sinnvolle Unterstützungsmöglichkeit während der Schwangerschaft und eine gute Vorbereitungsmöglichkeit auf die Geburt aufmerksam machen.

Der Schwangerschaftstee hat eine positive Wirkung auf verschiedene schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Eisen- und Blutmangel sowie Wassereinlagerungen. Ausserdem unterstützt er den Körper bei der Vorbereitung auf die Geburt, indem er die Muskulatur stärkt und auflockert.

Die Teemischung setzt sich zusammen aus:

Brennesselblätter, Frauenmänteli, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melisse und Schafgarbenkraut.

Die **Himbeerblätter** in der Rezeptur tragen dazu bei, dass sich die Muskulatur auflockert, insbesondere im kleinen Becken. Der gesamte Stoffwechsel erhält Unterstützung, besonders auch der Ausscheidungsprozess über den Darm. **Brennesselblätter** regen die Nierenausscheidung an. **Johanniskraut** wirkt nervenstärkend und **Melisse** beruhigt. **Brennesselblätter** verbessern die Eisenaufnahme im Blut, besonders wenn dem Tee einige Tropfen Zitronensaft zugefügt werden. Das **Schafgarbenkraut** unterstützt die Blutgerinnung, welche in Hinsicht auf die Geburt wichtig ist.

Diese Teemischung kann bereits ab der 24. Schwangerschaftswoche getrunken werden, etwa bis zu 3 Tassen täglich.

Ab der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche empfehlen wir eine bis zwei Tassen Himbeerblätterttee zusätzlich zu trinken.

### Geburtsvorbereitung mit Leinsamen

Ab der 34. SSW täglich einen Esslöffel geschroteten Leinsamen essen (z.B. im Joghurt). Wichtig ist dabei genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (sonst gibt es evtl Verstopfungen). Der Volksmund sagt dem Leinsamen nach, dass er die Kinder „flutschen“ lässt. (Aus I. Stadelmann, Die Hebammenpraxis). Die Einnahme von Leinsamen hat eine schleimfördernde Wirkung auf die Scheidenschleimproduktion und eine stuhlregulierende Wirkung auf den Darm.

Literatur:

- ❖ Ingeborg Stadelmann: Die Hebammenpraxis
- ❖ Susun Weed: Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge