

Natürliche Geburtseinleitung

Wenn der Geburtstermin überschritten ist und das Baby auf sich warten lässt, werden viele werdende Eltern nervös und machen sich Sorgen. Sicherheitshalber sollten Sie sich von Ihrer Hebamme oder Ärztin alle zwei Tage untersuchen lassen. So lange alles in Ordnung ist, gibt es keinen Grund, medizinisch einzugreifen. Gerade das erste Kind kommt eher nach dem Termin als vorher. Eine echte Wehenschwäche ist sehr selten.

Es gibt natürliche Hilfen, um die Geburt einzuleiten. Für die meisten dieser Methoden gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise – das liegt aber auch daran, dass Studien mit schwangeren Frauen selten durchgeführt werden.

Wehen anregende Gewürzteesmischung

Aus einer Stange Zimt, zehn Nelken, einer kleinen Ingwerwurzel (oder fertigem Yogi-Tee Classic) plus einem Esslöffel Eisenkrauttee einen Liter Aufguss zubereiten. Sie sollten von dem Tee den ganzen Tag lauwarm trinken, das Ergebnis tritt meist innerhalb von ein oder zwei Tagen ein.

Wehen anregende Bauchmassage

Mit ätherischem Öl von Zimt, Ingwer, Nelke und Eisenkraut eine Bauchmassage (mehrmals täglich, wenn Bauch mit heißem Wasser befeuchtet wird, kann das Öl schneller aufgenommen werden) oder ein heißes Bad machen (als Badezusatz in Milch auflösen, dann ins Badewasser geben). Auch dies kann innerhalb von ein bis zwei Tagen zum Erfolg führen.

Prostaglandine

In der Samenflüssigkeit sind Prostaglandine enthalten, die Wehen anregen. Sie können das Kind damit so verabschieden, wie Sie es gezeugt haben. Wenn Sie also Lust darauf haben, mit Ihrem Partner zu schlafen, tun Sie es.

Brustwarzenstimulation

Die Brustwarzen werden eine Minute lang kräftig massiert, dann eine Pause von 2-3 Minuten einlegen und wieder massieren. Wenn innerhalb einer halben Stunde Wehen ausgelöst werden, ist die Gebärmutter geburtsbereit.

Einlauf

Früher bekam jede Frau zur Geburt einen Einlauf. Heute ist der Einlauf als unangenehmes Ritual in Verruf gekommen. Ein leerer Darm kann aber den Körper bereit machen für die Geburt und dem Baby Platz im Becken machen. Deshalb ist es, vor allem wenn Frau zur Verstopfung neigt, sinnvoll, den Darm zu entleeren.

Am besten verwendet man dafür sanfte Mittel wie z.B. Leinsamen. 3 gehäufte Teelöffel ungemahlene Leinsamen über Nacht in warmem Wasser quellen lassen und morgens z.B. mit Joghurt oder Müsli essen, dazu reichlich trinken. Statt Leinsamen kann man auch Milchzucker verwenden (außer bei Laktoseunverträglichkeit).

Wenn das nicht ausreicht, kann die Hebamme mit einem leichten Einlauf helfen.

Nelkenöltampons

5 Tropfen einer Mischung aus 30 ml Mandelöl und 50 Tr. Nelkenblätteröl (nicht mit Nelkenöl, das z.B. bei Zahnschmerzen verwendet wird, verwechseln!) auf einen Tampon geben und diesen für eine Stunde in der Scheide lassen, evtl. nach 6 Std. wiederholen (bis zu 3 x in 24 h).

Diese Methode ist – wie fast alle – wirksamer, wenn der Muttermund schon etwas geöffnet und weich ist.

Fußbad mit Senfmehl

Ein Fußbad aus 2 l heißem Wasser und 1 – 3 EL Senfmehl bereiten. Das Wasser soll bis über die Knöchel reichen. Nach ca. 10 Minuten, wenn die Füße zu kribbeln beginnen, das Bad beenden, warme Socken anziehen und für eine halbe Stunde ins Bett legen.

Homöopathie

Homöopathische Mittel sollten Sie immer in Absprache mit Ihrer Hebamme oder Ärztin anwenden. Manche Frauen haben einen sehr festen Muttermund, der sich während der Geburt nur langsam öffnet. Dies führt dazu, dass die erste Phase sehr lange dauert, vor allem, wenn die Wehen nicht stark sind. Caulophyllum kann - vor der Geburt eingenommen - helfen, den Muttermund weicher zu machen und so eine schnellere Geburt ermöglichen.

Vorsicht: Nicht vor dem Termin einnehmen! Caulophyllum wird in Tiefpotenz (D4) ebenso wie Mitchella repens (D6) auch zur Weheneinleitung nach Blasensprung gegeben.

Auch Pusailla (D6), Belladonna (D6) oder Gelsemium (D4) werden verwendet.

Sollte man sich trotz aller Bedenken zur Geburtseinleitung mit Homöopathie entscheiden, weil z. B. die Einleitung in der Klinik nicht mehr herauszuschieben ist, wird Cimicifuga in der D2 im Abstand von 15 Minuten ca. 1-2 Stunden lang gegeben, um Wehen auszulösen. In einigen Fällen kommt es bei einer natürlichen Einleitung zu "unechten" Wehen, die in der Badewanne schwächer werden oder ganz aufhören. Dies ist ein Zeichen dafür, dass es noch nicht so weit war. Dann wird auch eine erneute Gabe keine echten Wehen hervorrufen können.

Akupunktur

Auch Akupunktur kann hilfreich sein. Ihre Hebamme kann die für Sie geeigneten Mittel empfehlen oder eine geburtsvorbereitende Akupunktur durchführen.

Eipollösung

Die Hebamme kann bei der vaginalen Untersuchung die Fruchtblase vom Muttermund lösen, wenn dieser schon etwas geöffnet ist. Dies führt oft dazu, dass der Muttermund sich weiter öffnet und regt Wehen an.

Wehencocktail

Den Wehencocktail aus Rhizinusöl mit Eisenkraut und Aprikosensaft empfehlen wir nur in der Klinik. Er führt bei einer echten Terminüberschreitung dazu, dass sich zuverlässig Wehen einstellen. Sollte das nicht der Fall sein, so müssen Sie davon ausgehen, dass Ihr Kind noch nicht bereit ist.