



Wat kun je doen als je overtijd gaat?

Tips om de bevalling op gang te brengen

Vanaf 40 weken en 5 dagen

Voor de rijping van de baarmoederhals

-Teunisbloemoliecapsules (3 x 500mg/dag)

Voor het op gang brengen van de weeën

-Vrij-advies:

Tepelstimulatie (rol beide tepels gedurende enkele minuten tussen je vingers)

en een orgasme krijgen (bevordert de aanmaak van oxytocine)

Vrijen (sperma heeft weeënbevorderende kwaliteiten)

-Strippen (=losmaken van de vliezen). Dit kunnen wij doen tijdens een vaginaal onderzoek. Beste resultaten bij 3 keer strippen met een dag interval.

-Aromatherapie: (EO is etherische olie, te verkrijgen bij apotheker of Anna, dr=druppel)

Buikmassageolie of in olie voor in bad, max 3x per dag:niet in combinatie met kruidenthee.

3 dr Kaneel (*Cinnamomum verum*), 3 dr Kruidnagel (*Syzygium aromaticum*), 2 dr Gember (*Zingiber officinalis*) en 2 dr Verbena (*Lippia citriodora*) in 10 ml draagolie (jojoba, zoete amandel, avocado...) (Stadelmann, 2002).

Voetmassage met 1dr Lavendel (*Lavendula angustifolia*), 2 dr Mandarijn (*Citrus reticulata var. Mandarin*), 2 dr Scharlei (*Salvia sclarea*, niet gebruiken bij lage bloeddruk!) in 5 ml draagolie (druivenpit, jojoba...)(Tiran 2011).

10 dr Kruidnagel, 3 dr kaneelbast (*ceylon*), 10 dr palmarosa in 20 ml hazelnootolie. 3 x dag inmasseren op reflexpunten baarmoeder (enkels) en/of onderrug (sacraal).

-Phytotherapie: Niet in combinatie met de buikolie

Enkele dagen thee drinken van 1 liter water met 1 kaneelstokje, 10 kruidnagelen, een kleine gemberwortel en een eetlepel verbenathee. De hele dag lauwwarm, met kleine slokjes drinken(Stadelmann 2002, Kraamvogel 2012).

-Homeopathie:

Caulophyllum thalictroides D6 en cimifuga D6

Neem 3x daags 2 granules caulophyllum en cimifuga. Laat deze onder je tong smelten tot ze opgelost zijn. Eet of drink niets, zowel een half uur voordien als nadien, zodat het middel beter kan inwerken. Vermijd koffie en munt.

-Acupunctuur:

Vanaf 36 weken kun jij je middels acupunctuur voorbereiden op de bevalling. Vanaf 41 weken zwangerschap kun je ook eventueel met acupunctuur de bevalling op gang brengen.

-Voetreflexologie:

Volgens de voetreflexologie zitten alle drukpunten in je lichaam ook in je voeten. De drukpunten in je voeten zijn verbonden met je spieren en organen. Als je deze punten masseert, ontspannen de spieren en organen in je lichaam. Dan kan er weer energie door je lichaam stromen. Dus als je de drukpunten in je voeten laat masseren, komt je energie terug. En gaat er spanning uit je lichaam. En kan er dan voor zorgen dat je lichaam klaar is om te gaan bevallen.