



rund um die Geburt, Susanne Michel, Hebamme/Yogalehrerin
www.hebamme-biel.ch

Schwangerschaftsyoga / Geburtsvorbereitung / Rückbildung mit Pilates

Teemischungen für Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangerschaftstee

| | |
|--------------------|------|
| Brennnesselblätter | 10 g |
| Johanniskraut | 10 g |
| Melissenblätter | 10 g |
| Schachtelhalmkraut | 10 g |
| Schafgarbenkraut | 10 g |

Unterstützt den Stoffwechsel und die Blutbildung. Dem Tee einige Tropfen Zitrone zufügen.
Nicht mehr als zwei bis drei Tassen täglich.

Sechs Wochen vor dem Geburtstermin

| | |
|-------------------|------|
| Frauenmantelkraut | 20 g |
| Himbeerblätter | 20 g |
| Melissenblätter | 20 g |

Bereitet das Gewebe auf die Geburt vor und stärkt die Gebärmutter.

Zwei Tassen pro Tag, zwei Wochen vor dem Termin steigern.
Frauen, die sich schonen müssen, damit das Kind nicht zu früh kommt, trinken den Tee erst drei Wochen vor dem Geburtstermin.

Stilltee

Fertigmischung von Sidroga (Teebeutel)

Offene Mischung:

| | |
|----------------|------|
| Anisfrüchte | 25 g |
| Fenchelfrüchte | 25 g |
| Mönchspfeffer | 25 g |
| Eisenkraut | 20 g |
| Malvenblüten | 5 g |

Fördert die Milchbildung (nur trinken, wenn die Milchmenge knapp ist). Nicht mehr als zwei bis drei Tassen täglich.