

### Pre-Geburtstee

Der speziell nach Hebammenerfahrung zusammengestellte Pre-Geburtstee stärkt das Hormonsystem und den Urogenitaltrakt vor der Geburt.

**Anwendung:** Ab ca. 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen und täglich, über den Tag verteilt, einen halben Liter Tee trinken. Die Kräuter bei einer geringeren Wasser Temperatur als üblich (ca. 60 bis 65 °C) 10 Minuten bedeckt ziehen lassen.

### Kreuzbeinöl

Insbesondere in der Schwangerschaft kann sich das mit der Gebärmutter verbundene Kreuzbein in Form von Rückenschmerzen unangenehm bemerkbar machen. Diese wohltuenden Öle beruhigen und entspannen die Situation.

**Anwendung:** Die betroffene Stelle ein- bis zweimal täglich mit dem Öl einreiben, anschließend eventuell ein warmes Tuch für 5 Minuten darüberlegen.

### Dammmassageöl

Das Dammmassageöl erweicht den Damm, schützt diesen und bereitet ihn so auf die Geburt vor.

**Anwendung:** 6 bis 8 Wochen vor dem Geburtstermin begin-

nen, mit ein wenig Öl den Abschnitt zwischen Vagina und After morgens und abends gut einzumassieren. Das Öl dabei zuvor in den Händen leicht erwärmen, ein vorbereitendes, warmes Bad nehmen oder vor der Anwendung eine warme Kompresse über den Abschnitt legen.

### Schwangerschaftstee

Der Schwangerschaftstee arbeitet ausgleichend und unterstützt das Stoffwechselsystem sowie den Schwangerschaftsverlauf.

**Anwendung:** Diese Teemischung sollte schon früh in der Schwangerschaft getrunken werden – dadurch werden verschiedene Körperfunktionen bereits frühzeitig positiv unterstützt. Zur Zubereitung einen Teelöffel der Kräuter mit kochendem Wasser (1/4 Liter) übergießen und 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Täglich 3 Tassen Tee über den Tag verteilt trinken.



### Schwangerschaftsöl

Das Schwangerschaftsöl verbessert die Elastizität des Bindegewebes und führt zu einem sanften und samtigen Hautgefühl.

**Anwendung:** Zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen, zu Beginn der Schwangerschaft bis 3 Monate nach der Geburt die gefährdeten bzw. betroffenen Zonen mit dem Öl regelmäßig sanft einmassieren.

### Übelstopptee

Bei Übelkeit sorgt dieser Tee für Beruhigung und Ausgleich.

**Anwendung:** Einen gehäuften Teelöffel Kräuter mit kochendem Wasser (1/4 Liter) übergießen und 5 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Täglich schluckweise 3 bis 5 Tassen trinken.

### Venenpflegeöl

Das Venenpflegeöl dient, durch seine durchblutungsfördernden und gefäßstabilisierenden Eigenschaften, zur Beruhigung von schmerzenden Venen im Beinbereich.

**Anwendung:** Die Beine ein- bis zweimal täglich zum Herz hin mit dem Öl sanft massieren. Mit dem verbleibenden Ölrest auf

den Handflächen die Fußsohlen zur Aktivierung der Fußreflexzonen einreiben.

### SOS Übelkeit

Bei Schwangerschaftsübelkeit sorgt SOS Übelkeit durch die enthaltenen ätherischen Öle für eine besonders schnelle Entspannung der Situation.

**Anwendung:** Öl im Pulsbereich auftragen.

### SOS Nerola

Die im SOS Nerola enthaltenen ätherischen Öle stärken in emotionalen Situationen Herz und Nerven. Lavendel sorgt zusätzlich für Entspannung.

**Anwendung:** Öl im Pulsbereich und auf das Brustbein auftragen, bei Spannungskopfschmerzen im Bereich der Schläfe und des Nackens einmassieren.

### SOS Nero

Die im SOS Nero enthaltenen ätherischen Öle stärken in emotionalen Situationen Herz und Nerven.

**Anwendung:** Öl im Pulsbereich und auf das Brustbein auftragen.



Mama Nella weiß, wo es die homedi-kind® Sammlung gibt:

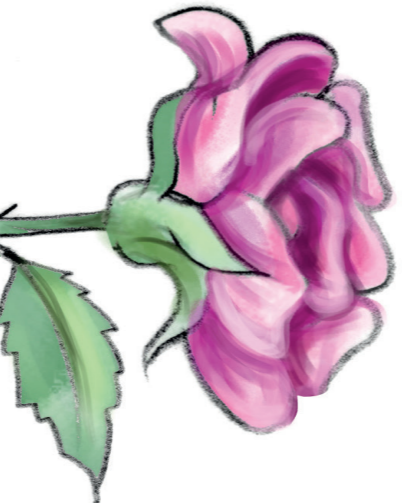
Herstellung  
**Bitschwams®**  
6832 Sulz Österreich  
homedi-kind.at

07-2018-A/CH Mama Nella I

Illustrationen: Corinne Bromundt  
Texte: Lena Hopp

**Mama Nella präsentiert:**

**Vor der Geburt**



Erste Wochen  
Übelstopftee  
SOS Übelkeit

Erste Wochen & bei Bedarf  
Schwangerschaftstee

SOS Nero  
SOS Nerola

Ab der Schwangerschaftsmitte  
(3. Monat bis zur Geburt)

Schwangerschaftsöl  
Venenpflegeöl  
Kreuzbeinöl

Ab dem 6. Monat  
bis zur Geburt  
Dammassageöl

Im letzten Monat  
Pre-Geburtstee



**Mama Nella**

Mama Nella ist eine weise, feinsinnige und etwas zerstreute Fee, es wird gemunkelt, dass sie die Ur-urgroßmutter von Pippi Nella ist. Doch manches ist noch unklar, denn niemand weiß so ganz genau, ob Feen jemals altern oder überhaupt Kinder bekommen. Vermutlich war Mama Nella schon immer gescheit und weise und Pippi Nella schon immer jung und flink und klug. Sicher ist, dass die beiden zusammenarbeiten und dass Pippi Nella ganz schön viel von Mama Nella lernt.