



**rund um die Geburt, Susanne Michel, Hebamme/Yogalehrerin**  
**[www.hebamme-biel.ch](http://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.