

Natürliche Hausmittel für Schwangerschaftsprobleme

Schwangerschaftsprobleme wie Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Verstopfung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Blähungen und Krämpfe können zu Unwohlsein führen. Ein einfaches natürliches Heilmittel für Schwangerschaftskomplikationen kann sich um Ihre Probleme kümmern. In diesem Artikel haben wir verschiedene natürliche Heilmittel für Schwangerschaftsprobleme aufgenommen. Aromaöle können helfen, die unangenehmen Probleme während der Schwangerschaft zu lindern, wie zum Beispiel morgendliche Übelkeit, geschwollene Hände und Füße, allgemeine Schmerzen und Müdigkeit. Sie können Ihnen auch helfen, sich zu entspannen und Ihren Körper zu pflegen, während er langsam Veränderungen durchläuft. Ermüdung Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen. Versuchen Sie entweder ein entspannendes Aromatherapiebad oder verbrennen Sie eine der folgenden …



Schwangerschaftsprobleme wie Übelkeit,

Stimmungsschwankungen, Verstopfung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Blähungen und Krämpfe können zu Unwohlsein führen. Ein einfaches natürliches Heilmittel für Schwangerschaftskomplikationen kann sich um Ihre Probleme kümmern. In diesem Artikel haben wir verschiedene natürliche Heilmittel für Schwangerschaftsprobleme aufgenommen.

Aromaöle können helfen, die unangenehmen Probleme während der Schwangerschaft zu lindern, wie zum Beispiel morgendliche Übelkeit, geschwollene Hände und Füße, allgemeine Schmerzen und Müdigkeit. Sie können Ihnen auch helfen, sich zu entspannen und Ihren Körper zu pflegen, während er langsam Veränderungen durchläuft.

Ermüdung

Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen. Versuchen Sie entweder ein entspannendes Aromatherapiebad oder verbrennen Sie eine der folgenden Ölmischungen in dem Raum, in dem Sie sich befinden, bevor Sie zu Bett gehen, und nehmen Sie dann den Brenner/Verdampfer mit in Ihr Schlafzimmer.

1. Kamille und Lavendel
2. Sandelholz
3. Neroli und Ylang-Ylang

Morgendliche Übelkeit oder Übelkeit

Wenn Ihnen übel ist, Sie aber nicht wirklich erbrechen, mischen Sie eine Mischung aus je zwei Tropfen Fenchel-, Lavendel- und Sandelholzöl mit 100 ml Trägeröl. Massieren Sie es tagsüber in regelmäßigen Abständen in Ihren Bauch ein und versuchen Sie es mit einem Tupfer unter der Nase, damit Sie es inhalieren können. Das Einatmen von Pfefferminzöl kann auch die morgendliche Übelkeit lindern, aber ich würde Ihnen nicht raten,

während der Schwangerschaft damit zu massieren.

Erbrechen

Wenn Sie erbrechen, mischen Sie eine Mischung aus je zwei Tropfen Zitronen-, Fenchel- und Rosenöl mit 100 ml Trägeröl. Massieren Sie es sanft in Ihren Ober- und Unterbauch ein und inhalieren Sie es auch – wenn Sie es ertragen können.

Verstopfung

Versuchen Sie, Ihre Verstopfung auf natürliche Weise zu lindern, indem Sie auf Ihre Ernährung achten (mehr unverarbeitete Lebensmittel essen) und Ihre Flüssigkeitsaufnahme erhöhen. Eine hilfreiche Aromatherapie-Mischung sind drei Tropfen schwarzer Pfeffer und drei Tropfen Fenchelöl in 100 ml Trägeröl. Massieren Sie es sanft entlang Ihres Unterbauchs, beginnend direkt innerhalb Ihres rechten Hüftknochens, arbeiten Sie sich nach oben, dann über Ihren Nabel hinaus und wieder nach unten in Richtung Ihres linken Hüftknochens. Seien Sie sanft und wiederholen Sie mehrmals täglich.

Schwieriges Schlafen

Bitten Sie Ihren Partner, Ihren unteren Rücken, Ihre Schultern und Ihren Nacken mit einer Aromatherapie-Mischung aus drei Tropfen Vetiver und drei Tropfen Lavendelöl in 100 ml Trägeröl sanft zu massieren. Dies ist ein Beruhigungsmittel, das beruhigend und entspannend ist und mir sicherlich durch einige schlaflose Nächte geholfen hat.

Sie können auch versuchen, vor dem Schlafengehen Kamillentee zu trinken und ein wenig von der oben genannten Mischung auf Ihr Kopfkissen zu geben.

Flüssigkeitsretention

Mischen Sie zwei Tropfen Eukalyptusöl, zwei Tropfen Geranienöl

und zwei Tropfen Lavendelöl mit 100 ml eines leichten Trägeröls. Reiben Sie es sanft in Ihre Unterschenkel und Hände. Massieren Sie mit kräftigen Aufwärtsbewegungen - an Ihren Beinen vom Knöchel bis zum Knie, an Ihren Armen von der Hand bis zum Ellbogen. Sie können die Mischung auch in einem kühlen Bad verwenden.

Haftungsausschluss: Dieser Artikel dient nicht der Gesundheitsberatung und dient nur der allgemeinen Information. Holen Sie immer die Erkenntnisse eines qualifizierten Gesundheitsexperten ein, bevor Sie mit einem Gesundheitsprogramm beginnen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki