



Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota

HEUBLUMEN- DAMPFSITZBAD

Wirkungsweise

Das Sitzbad mit Heublumen wirkt wohltuend und fördert die Durchblutung im Genitalbereich und kann einen Dammschnitt oder Dammriss vorbeugen.

Zubereitung

Ab der 37. Schwangerschaftswoche 2-3 Mal wöchentlich. In einem Topf ca. 1 Liter Wasser aufkochen, Heublumen begeben. Den Topf in die WC Schüssel hineinstellen und sich aufs WC setzten. Den Dampf 5-10 Minuten wirken lassen.

Zu beachten

Keine Anwendung bei Allergie auf Gräser und bei Vulvavarikosis.

SPITAL OBERENGADIN · Via Nouva 3 · 7503 Samedan
T +41 81 851 81 11 · www.spital-oberengadin.ch