



**Hebamme**  
**Antje Hase**

## Schwangerschaftstee

(nach Stadelmann)

- Himbeerblätter
- Johanniskraut
- Schafgarbe
- Zinnkraut
- Brennesselblätter
- Melisse
- Frauenmantel

(alles zu gleichen Teilen)

Einen Teelöffel Kräuter mit etwa 150ml kochendem Wasser überbrühen, abgedeckt 10 min ziehen lassen, dann Zitronensaft ( frisch) dazugeben und nach Bedarf süßen. Täglich ein bis zwei Tassen trinken.

## Rückbildungstee

(nach Stadelmann)

- Melissenblätter
- Frauenmantel
- Hirtentäschel

(zu gleichen Teilen)

Sorgen Sie außerdem für eine gute Verdauung, genießen Sie entspannende Bauchmassagen und machen Sie in Bauchlage täglich einen Mittagsschlaf.

