

Wärme bei Rückenschmerzen in der Schwangerschaft – was gilt es zu beachten?

Wärme ist eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung. Also ein warmes Vollbad ist ja immer gut, warme Fußbäder sind gut. Mit Kirschkernkissen, bis 40 Grad erwärmt, sind gut. Wärmflasche auch, wenn man damit Erfahrung hat. Da muss man allerdings aufpassen, dass die wirklich gut zu ist und man sich da nicht daran verbrennt.

Es geht nicht, wenn es Vorwehen gibt oder vorzeitige Wehen. Wenn man von einer Untersuchung kommt, einer ärztlichen oder von der Hebamme, und hat gesagt bekommen, man muss sich schonen, da sind Wehen da, dann dürfte man nicht direkt in dieser Situation zu viel Wärme in das Kreuzbein machen.

An die Füße, am Nacken, das ist immer gut, aber nicht in diesem Bereich. Und nie zu heiß und auch nicht auf den Bauch. Das wäre zu der Wärmebehandlung wichtig zu wissen.

Wärme hilft beim Entspannen – nur nicht zu heiß und direkt auf den Bauch.