

# Schwangerschaft – Zeit der Veränderung

Die Schwangerschaft ist eine wunderschöne Zeit, eine Zeit der Veränderung. Mitzuerleben wie im eigenen Körper ein neuer Mensch heranwächst, ist ein ganz besonderes Erlebnis.

VON SONJA BAUMGARTNER

Bei jeder Frau verläuft die Schwangerschaft unterschiedlich, deshalb sind auch allfällige Schwangerschaftsbeschwerden verschieden ausgeprägt. Natürlich gibt es auch die Frauen, die ihre Schwangerschaft ohne jegliche Beschwerden geniessen können.

Die klassische Morgenübelkeit zum Beispiel, verspüren nur zwei Drittel aller Schwangeren. Einige Beschwerden, wie z.B. Brustspannen und Übelkeit, treten normalerweise nur während dem ersten Drittel der Schwangerschaft auf. Andere Beschwerden, die eher durch den vergrösserten Bauchumfang und den Platzmangel im Becken verursacht



Sonja Baumgartner. (Bild zvg.)

werden, zeigen sich eher gegen Ende der Schwangerschaft.

Auf Grund des hormonell bedingten weicher und locker werdenden Gewebes leidet die Statik des Körpers, was sich natürlich auf die Haltung der werdenden Mutter auswirkt. Auch das zunehmende Gewicht belastet den Rücken

immer mehr. Dies kann wiederum zu einer verstärkten Hohlkreuzhaltung führen, was mit der Zeit Rückenschmerzen verursacht.

## Atmung erschwert

Da die Gebärmutter von Monat zu Monat grösser wird, drängt sie während ihres Wachstums den Darm, Magen und Leber immer mehr nach oben. Auch das Herz und die Lunge sowie das Zwerchfell sind diesem Druck ausgesetzt. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass während der Schwangerschaft die Atmung erschwert ist und Anspannungen im Zwerchfell und Verspannungen im Brustkorbbereich auftreten können.

Nicht nur körperliche Beschwerden erschweren die Schwangerschaft sondern auch Ängste vor der bevorstehenden Geburt können in dieser Zeit sehr belastend sein. Die Atem- sowie die Craniosacral-Therapie sind ideal, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern sowie auch Ängste vor einer Geburt anzugehen. Verspannungen

vor allem am Rücken und im Becken, Blockaden und Schmerzzustände können mit sanften Berührungen und Griffen mittels Craniosacral-Behandlung aufgelöst werden. Unterstützend sind zudem gezielte Atemtechniken, um die Körperwahrnehmung zu schulen, Haltung zu verbessern und eine optimale Geburtsvorbereitung zu unterstützen. Eine vertiefte Atmung führt zu mehr Wohlfühl und Gelassenheit und bringt Körper und Psyche wieder in Einklang. Es hilft zu entspannen und neue Kraft für Mutter und Kind zu tanken. Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert und müssen nicht durchlitten werden. Mittels geeigneter Behandlung wird die wunderschöne Zeit einer Schwangerschaft unterstützt und begleitet. Craniosacral Therapie wird auch nach der Geburt angewendet, um einen optimalen Start für Mutter und Kind zu ermöglichen.