

## Begleitung während den letzten Schwangerschaftswochen

Wir betreuen und begleiten die Schwangeren ab der 36. SSW gerne kontinuierlich. In den letzten Wochen der Schwangerschaft bereitet sich der Körper auf die Geburt vor. Während den regelmässigen, wöchentlichen Sitzungen gehen wir auf die aktuellen Fragen, Unsicherheiten und körperlichen Veränderungen/Beschwerden ein. Nebst den Gesprächen nützen wir je nach aktueller Situation unser breites Therapie Angebot individuell und nach Wunsch der Schwangeren. Wir sind uns sicher, dass wir Sie damit optimal körperlich und seelisch Richtung Geburt unterstützen können.

### Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur wird ab der 36. SSW einmal wöchentlich durchgeführt mit einer Behandlungsdauer von ca. 30 Minuten.

Dabei werden nahezu schmerzfrei mit feinsten Nadeln bestimmte Punkte in den Meridianverläufen punktiert. Dadurch wird die natürliche Vorbereitung des Gebärmutterhalses unterstützt. Das Gewebe wird weicher.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur zeigt in verschiedenen Studien unter anderem eine verkürzte Eröffnungsphase des Muttermunds und eine koordiniertere Wehentätigkeit unter der Geburt. Der physiologische Geburtsverlauf kann gefördert werden.

Je nach Situation können auch zusätzliche Beschwerden in die geburtsvorbereitende Akupunktur integriert werden.

### Fussreflexzonenmassage

An unseren Füssen spiegelt sich unser ganzer Körper mit seinem Organsystem wieder.

Die Reflexzonenmassage am Fuss wirkt durch die verbesserte Durchblutung unterstützend, kräftigend und stimulierend auf die Organ- und Gewebefunktionen. Somit können Spannungen abgebaut und Entspannung herbeigeführt werden. Gerne kombinieren wir die Fussreflexzonenmassage mit der Akupunktur. Sie bietet aber auch eine ganzheitliche Alternative zur Geburtsvorbereitung für Schwangere, welche keine Akupunktur möchten.

Nach der Geburt kann das Narbengewebe des Damms oder eines Kaiserschnitts entört werden, d.h. die Durchblutung wird gefördert und somit wird der Energiefluss wieder hergestellt.

### Dorn-Methode

Je nach Vorgeschichte und aktuellen Beschwerden macht es Sinn, die Stellung des Beckens mit den dazugehörigen Gelenken zu überprüfen. Für den Geburtsverlauf ist es wichtig, allfällige Fehlstellungen sanft zu korrigieren. So kann das Kind unter bester Voraussetzung während der Geburt den Weg durch den Geburtskanal passieren.

Bei Becken-/Rücken-/ Hüftbeschwerden nach der Geburt ist es wichtig, das Becken nochmals zu kontrollieren und allfällige Fehlstellungen zu korrigieren.

### **Craniosacraltherapie**

Die Craniosacraltherapie ist eine umfassende, ganzheitliche Körpertherapie. Die Wurzeln der Craniosacraltherapie liegen in der Osteopathie.

Die Methode eignet sich sehr gut zur Geburtsvorbereitung. Wir überprüfen die Mobilität des Beckens und fördern die synchronen Bewegungen mit achtsamen Berührungen und feinen Impulsen unserer Hände.

Ausserdem fördert sie durch die Stärkung des parasympathischen Nervensystems die Ruhe und Gelassenheit unter der Geburt.

### **Hypnose**

«Hypnose beschreibt das Umgehen der kritischen Instanz bei selektiv erhöhtem Denken»  
NGH, National Guild of Hypnotists, grösster und ältester Hypnoseverband weltweit

Hypnose ist ein ganz normaler und natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Während der Hypnosesitzung bekommen Sie bewusst mit, was geschieht und gesagt wird. Hypnose bedeutet also nicht, dass man machtlos ist oder die Kontrolle abgibt, einzig die Kritikfähigkeit des Bewusstseins ist reduziert. Sie werden sich nach der Hypnose an alles erinnern können. Man kann in Hypnosen nichts tun, was gegen den eigenen Willen spricht.

Hypnose bedingt die Bereitschaft sich auf die entsprechenden Vorstellungen einzulassen und ist demnach abhängig von einer Gegenseitigkeit.

Eine Hypnose ist bei allen Themen einsetzbar, so auch zur mentalen Vorbereitung auf die Geburt.

Sie erlernen ein wertvolles Instrument kennen, welches sie unter der Geburt selber ressourcenorientiert anwenden können.