

Kinderwunsch - Schwangerschaft - Geburt und danach

Der Wunsch nach einem Kind...

Shiatsu bei Kinderwunsch

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, die den Menschen ganzheitlich anspricht. Shiatsu wirkt unter anderem positiv auf die Selbstheilungskräfte, das Immunsystem, den Stoffwechsel, den Hormonhaushalt, die Durchblutung und den Parasympathikus.

Bei dem Wunsch nach einem Kind geht es nicht nur um den körperlichen Prozess - unsere Gedanken und Gefühle spielen dabei eine große Rolle.

Sind wir körperlich und physisch belastet, angespannt, stehen unter Druck, haben Stress, so können Körperfunktionen leiden. Es entsteht oft ein Energiestau.

Durch die Entspannung, die Sie durch die Shiatsu-Behandlung erfahren, die Reproduktion und die Regeneration, kann sich der Energiestau lösen, die Funktion des Hormonhaushaltes harmonisieren und eine Schwangerschaft möglich werden.

Ich begleite Sie gerne während Ihrer Kinderwunsch-Zeit und unterstütze Sie:

- wenn Sie sich auf Ihre Familiengründung vorbereiten möchten, gerne auch beide Partner
- wenn Sie lange hormonell verhütet haben (Pille, Hormonspirale), um den Menstruationszyklus, die Wärme- und den Hormonhaushalt zu regulieren
- wenn Sie sich für eine medizinische Kinderwunschbehandlung entschieden haben

Shiatsu kann in jeder Phase der Kinderwunschbehandlung eine gute Begleitung und Unterstützung für beide Partner sein.

Erfüllt sich der Kinderwunsch nicht wie gedacht, so zeigen sich oft Ängste, Zweifel und Verunsicherung. Die Situation kann zur Belastung werden.

Shiatsu unterstützt Sie den eventuell vorhandenen Druck loszulassen und durch diese Art der Körperarbeit wieder eine gute Verbindung, Wahrnehmung zu Ihrem Körper aufzubauen.

Shiatsu kräftigt Sie, stärkt Ihr Vertrauen zu sich selbst.

Schwangerschaft

Die Zeit der Schwangerschaft und Geburt ist eine aufregende Phase im Leben einer Frau und von vielen Veränderungen geprägt, sowohl körperlicher als auch emotionaler und energetischer Natur.

Durch die körperliche und hormonelle Umstellung kommt es nicht selten zu Störungen des Wohlbefindens, oft entstehen Spannungen.

Gerade jetzt ist Shiatsu eine wirkungsvolle Methode die werdende Mutter zu unterstützen, die Veränderung des Körpers zu akzeptieren und die Geburt durch die Behandlung bestmöglich vorzubereiten, denn je wohler und entspannter die werdende Mutter ist, um so besser geht es ihr und auch ihrem Baby.

Ich begleite Sie gerne während Ihrer Schwangerschaft:

- Blockierte Bereiche und Spannungen können sich durch sanfte mobilisierende Arbeit und achtsames Berühren lösen
- Shiatsu lindert das Gefühl von schweren Beinen
- Die Behandlung kann dem möglichen Unwohlsein entgegen wirken
- Der Atemraum wird durch achtsames Dehnen im Schulter- und Brustbereich eröffnet und geweitet
- Die Behandlung fördert die Entspannung, das körperliches Wohlbefinden und die Elastizität. So wird der Körper gut auf die Geburtsarbeit vorbereitet
- Shiatsu entspannt den Bauch und das Gefühl von innerem Druck vermindert sich dadurch
- Shiatsu fördert die optimale Lage für die Geburt, die Entspannung des Kindes während und nach der Geburt und seine allgemeine Widerstandsfähigkeit. Bereits im Mutterleib erwirbt das Baby organische, persönliche und soziale Kompetenzen
- Sie bringen sich in engen Kontakt mit Ihrem Baby und können so Ihr Kind auf besondere Weise spüren.
- Die Behandlung stärkt die Instinkte und das Vertrauen, selbst zu wissen, was der Körper braucht
- Shiatsu hilft Ängste abzubauen, stärkt das Selbstvertrauen und das Körpergefühl
- Sie kommen mehr in Ihre Mitte, trotz dem wachsenden Bauches und können sich entspannter in die neue Situation einfinden

Nach der Geburt für den Säugling

Willkommen im Leben. Hier empfängt Ihr Baby eine haltende Hand.

Baby-Shiatsu hilft Ihrem Säugling sich nach der Geburt zu orientieren, ein gutes Körpergefühl aufzubauen, sowie die kognitive Entwicklung zu fördern.

Eine Wohltat für Babys und Eltern

Für den Säugling

- durch achtsame Berührungen kann Shiatsu die Entwicklung des Kindes unterstützen
- Vertieft den Körperkontakt und stärkt dadurch die Bindungsfähigkeit
- Stress und Traumata können so nach der Geburt unmittelbar gelöst werden
- Stärkung des Bewegungapparates und Vorbeugen von Fehlhaltungen
- Optimiert die Wahrnehmung
- das Immunsystem wird angeregt
- Schlafstörungen, Ängste, Zahnen, Unwohlsein wie z.B. Koliken können so gleich durch Shiatsu und/oder Fußreflexzonenmassage gelindert werden. So kann Ihr Baby in Ruhe ankommen

Für die Mutter

- beim Milchstau werden die Blockaden gelöst und der Schmerz reduziert
- der Beckenboden wird durch leichte Bewegungen aktiviert
- die Yin-Meridiane versorgen vor allem den Unterleib der Frau mit Energie und können symptomatisch gestärkt werden.