

## **Anwendungen während der Schwangerschaft und zur Stärkung, Vertiefung der vorgeburtlichen Bindung**

Die bindungsorientierte Craniosacral Therapie kann eine Vorbereitung auf die Schwangerschaft, und Geburt sein, sowie in der Zeit danach auch ohne Beschwerden bzw. zur Vorbeugung genutzt werden.

- Die vorgeburtliche Bindung zwischen Mutter und Baby fördern und vertiefen.
- Die Körperwahrnehmung vertiefen, um die Fähigkeit der tiefen Entspannung zu entwickeln.
- Die Qualität des frei fließenden Atems wahrnehmen und bewusst fördern.
- Sich von Ängsten befreien, das Vertrauen zu sich selbst stärken.
- Folgeschwangerschaft nach schwieriger Geburt.
- Optimierung der Beweglichkeit des Beckens, des Kreuzbeins, des Steissbeins und des Kiefers.

### **Weitere Indikationen:**

- Die Schwangerschaft lässt auf sich warten.
- Bei vorzeitigen Wehen, verursacht z.B. durch Stress, als auch durch unbekannte Ursachen.
- Bei Übelkeit, Sodbrennen, Atembeschwerden, Rückenschmerzen.
- Bei starkem Spannungsgefühl im Beckenboden und Bauch.
- Als Begleitung vor und nach einer künstlichen Befruchtung.
- Als Vorbereitung auf einen geplanten Kaiserschnitt.
- Für jede Frau die eine herausfordernde Geburt erlebt hat oder nach der Geburt an einer Wochenbettdepression gelitten hat.
- Nach einer Fehlgeburt und noch nicht ganz verarbeiteter Trauer.
- Schwangerschaftswunsch (als Vorbereitung auf die Schwangerschaft).
- Bei grosser Angst vor der Geburt.
- Für Frauen die entdeckt haben, dass sie zu Beginn ihrer Schwangerschaft Zwillinge oder sogar Mehrlinge in ihrer Gebärmutter hatten, von denen einer oder mehrere im ersten Trimester oder später gestorben sind.