

## Schwangerschaft – Geburt – Säuglingszeit

Die Schwangerschaft ist außer dass es eine sehr schöne Zeit für Schwangere sein kann – doch oft eine Herausforderung.

Es entsteht ein eigenständig Wesen in der Mutter, das naturgegebenermaßen auch fordert, sei es ein spezieller Nährstoffbedarf der sich bei der Mutter dann oft als spezieller, häufig wechselnder und oft eigenwilliger Gusto sich einstellt.

Es ist genauso eine Zeit wo alte und aktuelle Ängste hoch kommen können.

Ängste es wohl zu schaffen, Ängste vor der Geburt, vor Schmerz, aber auch vor dem wieder hergeben müssen des Kindes im Bauch. Von der Umstellung,

bis hin zur Auseinandersetzung das das Leben ab jetzt und vor allem ab der Geburt ein neues sein wird – mit einem neuen Zentrum.

So manche Mutter wird mit der Tatsache jetzt ein Kind zu bekommen überrumpelt, so dass zur anfänglichen Überlegungen wie soll's gehen manchmal auch Überlegungen laufen sich unter Umständen gegen die Schwangerschaft zu entscheiden.

Diese seelischen Prozesse können mit über die Seele wirkenden Blütenessenzen, Homöopathie und bei massiven Ängsten mit einer speziellen Psychoakupunktur oder auch Psychotherapie angegangen werden.

Die Zeit nach der Geburt ist eine große Herausforderung – ganz speziell für Frauen die in sehr intellektuellen Berufen arbeiten und dann „ nur auf das Muttersein reduziert sind. Hier kann es sehr rasch zu Erschöpfungsreaktionen ganz im Sinne auch eines Burnout kommen.

Ebenso bei überbesorgten Müttern und vor allem Müttern die nicht gelernt haben auf sich zu achten und jede „Pause“ für sich und ihre –Erholung zu sorgen um dann wieder für das Kind ganz da sein zu können