

Shiatsu während Schwangerschaft und Geburt

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau die Zeit der großen Umbrüche. Der Körper und das Denken verändern sich, die Perspektive dreht sich. Freude und Zweifel gehen oft Hand in Hand. Shiatsu kann dabei sehr gut helfen, sowohl körperliches Unwohlsein als auch seelische Unausgeglichenheiten und Ängste gut in den Griff zu bekommen. Wir haben hier alles wichtige für Sie zusammengefasst und geben jede Menge Tipps und Übungen für eine glückliche Schwangerschaft!



Eine Schwangerschaft ist für jede Frau die Zeit der großen Umbrüche. Der Körper und das Denken verändern sich, die Perspektive dreht sich. Freude und Zweifel gehen oft Hand in Hand.

Auch wenn eine Schwangerschaft ein vollkommen natürlicher Prozess ist, können im Verlauf verschiedene Beschwerden auftreten. Viele Frauen suchen nach Methoden, die ihnen helfen, mit den großen körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser Zeit umzugehen, zu entspannen und gut mit Belastungen zurecht zu kommen.

Eine Möglichkeit dazu bietet Shiatsu. Die fernöstliche Körperarbeit kann während der gesamten Schwangerschaft angewandt werden und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Nicht nur die Frauen selbst profitieren davon, auch die Babys im Bauch sind oft große Shiatsu-Fans.

„Gerade in der Schwangerschaft kann Shiatsu dazu beitragen, bei sich anzukommen, die Schwangerschaft intensiv zu erleben, einen guten Kontakt mit dem Baby zu entwickeln, sich auf die Geburt und die Zeit danach einzustellen. Darüber hinaus kann Shiatsu helfen, schwangerschaftsbedingte Beschwerden zu lindern und schulmedizinisch notwendige Behandlungen zu unterstützen“, erklärt Alexandra Gelny, Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu und auf Schwangerschaft sowie Geburt spezialisierte Shiatsu-Praktikerin.

Im ersten Schwangerschaftsdrittel stellt sich der Hormonhaushalt um, viele Frauen leiden unter Übelkeit und Erbrechen, unter bleierner Müdigkeit, unter Heißhunger oder Appetitlosigkeit. Manch Schwangere empfindet diesen Teil ihrer Schwangerschaft als besonders schwierig, zu den körperlichen Unpässlichkeiten gesellen sich oft Zweifel und Angst: Wird alles gutgehen? Wie wird sich mein Leben verändern? Kann ich es schaffen, eine gute Mutter zu sein?

Raum für Fragen und Zeit für sich selbst

In dieser Zeit ist einfühlsame Unterstützung besonders wichtig. Während im institutionalisierten Gesundheitsbetrieb oft wenig Zeit bleibt, ist beim Shiatsu Platz für alle persönlichen Themen.

„Wenn das Leben plötzlich kopfsteht, bietet Shiatsu einen wunderbaren Raum zur Ruhe zu kommen. Die sanften aber gezielten Berührungen schenken Geborgenheit, auf Schwangerschaft spezialisierte Shiatsu-Praktikerinnen können der werdenden Mutter Selbstvertrauen und Zuversicht vermitteln“, erläutert Gelny die Wirkung ihrer Arbeit.

Shiatsu kann gut dabei helfen, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und Entspannung zu fördern. Viele Frauen profitieren sehr von jeder einzelnen Behandlung und fühlen sich aufgehoben und unterstützt. Durch die Stimulierung des für die Balance von Spannung und Entspannung zuständigen Parasympathikus beim Shiatsu werden unter anderem auch Wohlfühlhormone ausgeschüttet, die nicht nur auf die Mutter, sondern auch auf ihr Baby wirken.

Kraft für die Geburt

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft sind viele werdende Mütter mental in ihrer Schwangerschaft angekommen und das Umfeld weiß bereits Bescheid. Bauch und Baby wachsen und neben der merkbaren Gewichtszunahme kann es jetzt etwa zu Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Kurzatmigkeit oder Ischiasbeschwerden kommen.

Beim Shiatsu wird individuell auf jedes Bedürfnis und auf das jeweilige Körpergefühl eingegangen – die Schwangere kann sich fallen lassen und diese Zeit ganz bewusst für sich nutzen. Viele Beschwerden, auf die die Praktikerin konkret in der Behandlung eingeht, werden gelindert. Die Mutter lernt, sich selbst und ihr Baby besser zu spüren und somit in intensiven Kontakt zu treten. Das Kind im Bauch wird bei jeder Shiatsu-Behandlung miteinbezogen. Viele Babys lieben Shiatsu und reagieren auf die Berührungen. Vor oder nach der eigentlichen Sitzung zeigt die Shiatsu-Praktikerin ihrer Klientin auch einfache Techniken und Übungen, die sie selbst – allein oder mit dem Partner – anwenden kann.

In den letzten Wochen vor der Geburt unterstützt Shiatsu die werdende Mutter, sich geistig und körperlich auf die nahende Geburt vorzubereiten. Es werden Techniken angewandt, die helfen können.

die **für die Geburt notwendigen Kräfte und Ressourcen zu mobilisieren**. Außerdem können gezielte Methoden Babys in Beckenendlage dazu motivieren, sich doch noch in die richtige Geburtsposition zu drehen.

Während der Geburt können die erlernten Techniken von den Müttern oder ihren Partnern selbst angewandt werden und so die Entbindung positiv beeinflussen. *„Studien zeigen, dass Shiatsu das Eintreten spontaner Wehen unterstützen kann und damit die Notwendigkeit, eine Geburt medikamentös einzuleiten, verringert wird. Ich habe in meiner Arbeit immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Frauen, die während der Schwangerschaft regelmäßig beim Shiatsu waren, ihre Geburt bewusster und selbstbestimmter erleben und weniger auf schmerzstillende Medikamente zurückgreifen“*, ist Gelný von der Wirkung von Shiatsu überzeugt.

Nach der Geburt hilft Shiatsu, wieder zu Kräften zu kommen. Körper und Geist können sich leichter auf die neue Aufgabe einstellen, zudem wird das Stillen unterstützt. Auch das Baby profitiert, bei jeder Behandlung der Mutter kann der Säugling bereits miteinbezogen werden.

Auf Schwangerschaft und Geburt spezialisierte Shiatsu-Praktikerinnen verfügen über spezielle Fortbildungen in diesem Bereich. Auf der Webseite des österreichischen Dachverband für Shiatsu findet jeder leicht eine geeignete Praktikerin in der Nähe: <https://oeds.at/praktikerinnen-suche>



Was kann frau selbst tun?

Folgende Tipps von Alexandra Gelný können helfen, **gut und fit durch die Schwangerschaft zu kommen**:

- Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst! Schwangerschaft bedeutet Veränderung, täglich, 9 Monate lang. Mit Ihrem Körpergefühl verändern sich Ihre Bedürfnisse - das Maß an Aktivität und Ruhe, an Arbeit und Erholung, an Bewegung, mit welchen Menschen Sie Zeit verbringen möchten und wann und was Sie essen möchten ... alles verändert sich. Hören Sie auf Ihr Spüren und akzeptieren Sie auch Ihre "neuen" Grenzen.
- Machen Sie mehr Pausen im Arbeitsalltag! Bewegungspausen sind besonders wichtig, wenn Sie viel sitzen (aufstehen, Becken kreisen, gehen). Machen Sie auch "Babypausen" - Versuchen Sie sich mehrmals während eines Arbeitstages für 5-10 Minuten an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, wo Sie sich kurz entspannen können, tief durchatmen können und mit Ihrem Baby (auch wenn Sie es noch nicht deutlich spüren können) in Kontakt gehen können.
- Das Baby atmend umarmen - eine einfache und gute Atemübung für das letzte Schwangerschaftsdrittel: Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein und lassen Sie Ihren Atem frei fließen. Legen Sie Ihre Hände dabei auf Ihren Bauch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihr Kind. Wenn sich Ihre Hände nun bei jeder Ausatmung mit der Bewegung Ihrer Bauchmuskeln leicht nach innen bewegen, spüren Sie, wie Sie dabei Ihr Baby umarmen. Beim nächsten Einatmen nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie für Ihr Baby wieder mehr Raum schaffen. Vielleicht fühlen Sie, wie Ihr Kind darauf reagiert - Bewegt es sich? Oder vielleicht genießen Sie einfach diese Momente des ganz bewussten Zusammenseins. Vielleicht können Sie dabei auch erspüren, in welcher Position Ihr Baby gerade in Ihrem Bauch liegt.
- Wohlfühlen ist in der Schwangerschaft kein Luxus! Ihr Wohlfühlen hilft Ihrem Baby sich in Ihnen sicher zu fühlen und unterstützt Ihren Körper dabei, sich an die Veränderungen während der Schwangerschaft gut anzupassen. Entspannung und innere Sicherheit ist außerdem ein wichtiger Aspekt der Vorbereitung auf die Geburt! Gönnen Sie sich daher Shiatsu nicht erst beim Auftreten von Beschwerden!
- Achten Sie auf Ihre Haltung - von Anfang an! Schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft werden durch die hormonelle Umstellung alle Bänder, Gelenke und Muskeln im Körper weicher. Die Belastung auf den Körper durch eine unausgeglichene Körperhaltung ist dadurch umso größer und kann umso mehr zu Rückenbeschwerden in der späten Schwangerschaft führen.
- Versuchen Sie Ihr Becken immer leicht zu kippen, sodass sich Ihr Schambein ein wenig in Richtung Nabel bewegt und Ihr Rücken dadurch gerader wird, so vermeiden Sie ein Hohlkreuz - am besten kombinieren Sie diese Bewegung mit einer Aktivierung Ihres Beckenbodens!

- Keine High Heels während der Schwangerschaft (da diese ein Hohlkreuz verstärken)!
- Versuchen Sie, wenn Sie stehen, Ihr Gewicht immer gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen (einseitige Belastung kann etwa zu Ischiasbeschwerden führen) und tragen Sie Ihre Handtasche nicht immer auf derselben Seite!
- Bleiben Sie in Bewegung! Wahrscheinlich müssen Sie Ihre sportliche Routine während der Schwangerschaft verändern, aber bleiben Sie auf jeden Fall in Bewegung - gehen Sie spazieren, besuchen Sie Kurse für Schwangerschafts-Yoga oder Schwangerschaftsgymnastik. Es ist wichtig, dass Sie "fit" für die Geburt sind! Außerdem kann regelmäßige Bewegung Schwangerschaftsbeschwerden lindern oder vorbeugen, wie z.B. Wassereinlagerungen.
- Reden und "spielen" Sie viel mit Ihrem Kind im Bauch - es beginnt das nicht erst zu mögen, wenn es auf der Welt ist! Erzählen Sie Ihrem Baby viel von der Welt draußen und auch, wie Sie sich die Geburt wünschen und erhoffen. Versuchen Sie auch, sich in Ihr Baby hineinzusetzen und sich vorzustellen, wie die Geburt wohl für Ihr Kind sein wird.
- Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner einen Geburtsvorbereitungskurs oder eine individuelle Geburtsvorbereitung mit Shiatsu!



Alexandra Gelny
Verbandssprecherin des ÖDS

SHIATSU

ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND



AutorIn: red., öds; Fotocredit: © Herbert Gspan



 drucken |  versenden

Kommentare