

Liebes Paar im Kinderwunsch

Gratuliere! Ihr habt euch dazu entschieden eure Familie zu erweitern. Wie schön, dass ihr euch gefunden habt und ein gemeinsames Kind bekommen möchtet.

In diesem Modul zeige ich euch die wichtigsten Aspekte, mit welchen ihr eine optimale Grundlage zur Vorbereitung auf eine Empfängnis schaffen könnt.

Wusstet ihr, dass der weibliche Körper in gewissen Kulturen bis zu einem Jahr vor der gewünschten Empfängnis vorbereitet wird?

Natürlich gibt es ganz viele spontane Schwangerschaften, weshalb eine bewusste Vorbereitung kein Muss ist. Dennoch gibt es kaum etwas Schöneres als die aktive Entscheidung für ein gemeinsames Kind. Die achtsame und gezielte Vorbereitung kann euch dabei helfen, die in eurer Macht stehenden Gegebenheiten positiv zu beeinflussen und den Weg zu eurem Wunschkind bewusst mitzugestalten.

Herzlichst

Jasmin



unerfüllter Kinderwunsch

Bitte beachtet, dass es nebst den vielen spontanen Schwangerschaften auch viele unterschiedliche Gründe für unerfüllten Kinderwunsch gibt.

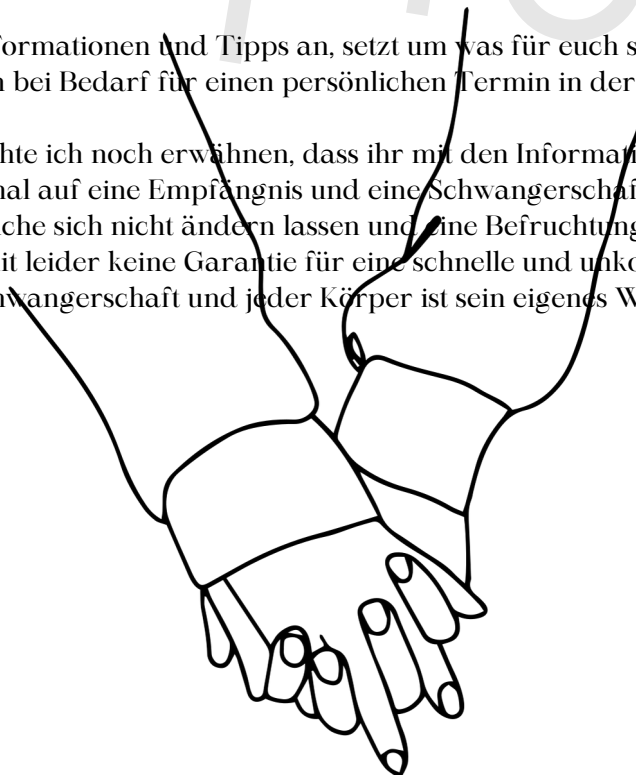
Wenn ihr schon seit einigen Monaten erfolglos seid oder sogar bestimmte Vordiagnosen bekannt sind, empfehle ich euch die individuelle Behandlung in meiner Naturheilpraxis in Baar, um genau auf eure Situation eingehen zu können.

Denn in meiner Praxis können wir mittels eines Anamnesegesprächs bereits viele wichtige Punkte besprechen und uns für ein passendes weiteres Vorgehen entscheiden. So können wir bei Bedarf Blut- und Speichelwerte untersuchen, einen Ultraschalltermin beim Gynäkologen planen, ein Spermogramm machen lassen oder uns um mentale Blockaden kümmern.

Es ist mir aber nicht möglich in diesem Modul auf die verschiedenen Ursachen des unerfüllten Kinderwunsches einzugehen, da es einerseits den Rahmen sprengen würde und zudem eine persönliche Begleitung voraussetzt.

Schaut euch die Informationen und Tipps an, setzt um was für euch stimmig ist und meldet euch bei Bedarf für einen persönlichen Termin in der Praxis.

Abschliessend möchte ich noch erwähnen, dass ihr mit den Informationen in diesem Modul euren Körper optimal auf eine Empfängnis und eine Schwangerschaft vorbereitet. Dennoch gibt es Ursachen, welche sich nicht ändern lassen und eine Befruchtung nicht möglich machen. Dieses Modul ist somit leider keine Garantie für eine schnelle und unkomplizierte Empfängnis sowie Schwangerschaft und jeder Körper ist sein eigenes Wunderwerk.



Inhaltsverzeichnis

- Zykluswissen
- Beilage: Zyklustagebuch
- Xenöstrogene
- Ernährung
- wichtige Nährstoffe
- Stressmanagement
- Mentale Blockaden
- Der Mann im Kinderwunsch
- Kreativität
- Anwendungen für Zuhause
- Anwendungen in der Praxis
- Weiterführende Untersuchungen und Behandlungsansätze in der Praxis
- Naturheilpraxis Individual

Stressmanagement

Stress stellt im Kinderwunsch einen grossen Störfaktor dar.

Einerseits möchte sich unser Körper nicht fortpflanzen, wenn wir gestresst sind, weil der Fokus nun auf uns liegt und es für unseren Körper wichtig ist, unsere Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, bevor wir uns um ein Baby kümmern können.

Andererseits kann Stress unser Hormonsystem durcheinander bringen und es kann insbesondere zu einem Progesteronmangel kommen. Das Hormon Progesteron hat eine schwangerschaftserhaltende Wirkung und kann bei einem Mangel die Einnistung verhindern oder zu Fehlgeburten führen.

Auch beim Mann kann sich Stress negativ auswirken. So kann es in diesem Fall ebenfalls zu einem hormonellen Ungleichgewicht kommen und die Spermienqualität vermindern.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass ihr genügend Erholungs- und Entspannungsphasen in euren Alltag einbaut um dadurch einen Ausgleich zum Stress schaffen zu können.

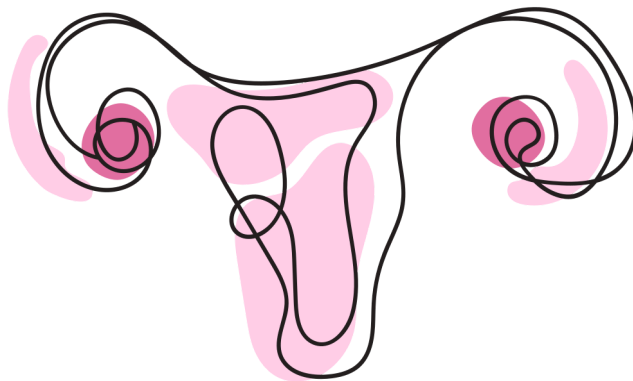


Kreativität

Unsere Gebärmutter steht für Kreativität und unsere Schöpferkraft sitzt in ihr. Schliesslich wollen wir ein Baby kreieren. In dem du dich also kreativ austobst, kannst du deine weibliche Schossenergie ins fließen bringen und angestaute Energien sowie Blockaden lösen.

Dabei musst du keine Künstlerin sein. Deine Kreation darf im Stillen entstehen und nach Wunsch auch nur für dich sichtbar sein. Dabei kannst du Malen, Stricken, Kochen, Backen, Dekorieren, ein Naturmandala legen, Singen, Schreiben oder tun was immer dir einfällt.

Versuchs doch mal - ganz ohne Druck.



Jasmin Dittli

Als Drogistin, Naturheilpraktikerin TEN und Frauenheilkunde-Expertin begleite ich euch auf dem Weg zueuremWunschkind.



Sei es als Unterstützung im Kinderwunsch, zur Schwangerschaftsbegleitung oder zur Geburtsvorbereitung - die Naturheilkunde mit ihren Schätzen in der Pflanzenheilkunde und den manuellen Anwendungen, begleitet sanft und liebevoll.

Naturheilpraxis Individual
Jasmin Dittli
Lindenstrasse 6, 6340 Baar
www.naturheilpraxisindividual.ch
076 360 57 95