



Wissenswertes vorgestellt von

www.energy-elements.de
yoga@energy-elements.de

Die „Indische Brücke“ kann Wehen auslösen

Es gibt effektive und ungefährliche Methoden, die das Kind beim Drehen unterstützen

Text und Bild von Veronika Kergaßner

Vielen Schwangeren wird von Fachärzten oder Hebammen geraten, die sogenannte „Indische Brücke“ oder Schulterbrücke einzunehmen, um das Kind zu animieren, die optimale Lage für die Geburt einzunehmen.

Auch die gängige Literatur für werdende Mütter bis hin zu Ausbildungsbüchern für Hebammen wiederholen gebetsmühlenartig diese Empfehlung. Es gibt jedoch mehrere, bekannte Gründe die dagegen sprechen, die „Indische Brücke“ während der Schwangerschaft zu praktizieren.

Panikmache bei Beckenendlage

Bei sogenannter Beckenendlage oder Steißlage werden Schwangere zuweilen ab der 30. Schwangerschaftswoche in Panik versetzt und das Thema Kaiserschnitt steht plötzlich im Raum.

Die Unruhe, die diese Nachricht in der werdenden Mutter auslöst trägt schon unnötigerweise dazu bei, dass sich das Kind im Bauch dreht. Die Angst um das Kind und vor der Operation lösen kontraproduktive Verspannungen aus.

Das Ungeborene hat zehn bis acht Wochen vor der Entbindung noch genügend Zeit, sich ganz alleine in die optimale Position für die Geburt zu begeben. Erst kürzlich drehte sich das Baby einer Kursteilnehmerin in der 39. Woche in die „Pole Position“.

Was bewirkt die „Indische Brücke“?

Die Schulterbrücke sieht einfach aus, ist jedoch eine sehr anspruchsvolle Asana, da die Druckbelastung auf das Hinterhaupt sehr groß ist.



Das kann Wehen auslösen, denn in dieser Region wird das Oxytocin gebildet.

Im Internet und in Büchern kursieren Variationen, die zusätzlich das Hochlagern und Strecken der Beine zeigen und empfehlen: STOP!!!

Bitte niemals nachmachen. Danke.

Gefährlicher Druck auf die Vena cava

Ein weiterer Grund, der gegen die „Indische Brücke“ spricht, ist die Gefahr das sogenannte Vena cava Kompressionssyndrom auszulösen.

Durch das Hochlagern des Beckens in Rückenlage drückt das Gewicht von Kind und Gebärmutter, immerhin gute sechs Kilo, auf die hintere untere Hohlvene, was zu einer lebensgefährlichen Unterversorgung der Mutter mit Blut führen kann.

Welche Alternativen gibt es, das Kind zum Drehen zu animieren?

Es gibt andere effektive Positionen aus dem Yoga, die helfen können, das sich das Kind in eine optimale Startposition bringt. Wir üben diese Asanas in den Yogakursen für Schwangere bei energy elements. Daneben existieren zahlreiche Möglichkeiten aus der Naturheilkunde und der TCM, die helfen können.

Am erfolgreichsten hat sich bislang die Tiefenentspannung erwiesen, die Schwangere bei energy elements erlernen und regelmäßig üben.

Spricht medizinisch nichts dagegen, trauen erfahrene Hebammen auch Erstgebärenden durchaus eine Entbindung aus der Steißlage zu.