

# Gesund groß werden

Kinderwunsch & Schwangerschaft

**familien<sup>v</sup>**

Der Katholische  
Familienverband der  
Erzdiözese Wien

# Wer bin ich?



## **Magdalena Kellaridis, MA**

- Mama von 3 Kindern (Tochter, Zwillingen)
- Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Bachelor in Psychologie, Psychologie Professorin, Coach, Familienberaterin, Trainerin
- Bachelor in Psychologie: Spezialisierung in Epigenetik und prä- & perinatalen Wissenschaften

### • **Mein Antrieb:**

Ich träume von einer Welt, die friedlicher, gesünder und lebenswerter ist – für uns, unsere Kinder und die kommenden Generationen. Mein Wunsch ist es, Menschen zu begleiten, zu informieren und zu unterstützen, damit sie wissen, was es braucht, damit Kinder von Anfang an ein gesundes Fundament für ihre langfristige körperliche und mentale Gesundheit erhalten. Wenn Kinder dieses gesunde Fundament haben, ist das nicht nur ein Gewinn für sie selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Natur. Doch nicht nur Kinder profitieren – auch Erwachsene können ihre Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen, wenn sie auf ihre mentale Gesundheit achten. Für eine gesündere, friedlichere und glücklichere Zukunft für ALLE!

# Kinderwunsch & Schwangerschaft

- Herausforderungen
- Bindungsanalyse
- Vorbereitung auf das Elternsein
- Bedürfnisse des ungeborenen Kindes
- VRANNI Fragen

# Kinderwunsch

Eine bewusste mentale und körperliche Vorbereitung auf ein Baby ist entscheidend

- Hormonstatus, Vitamine, Folsäure, Schilddrüse
- Mann und Frau abklären (Gesundheitscheck)
- Rechtzeitig aufhören mit Rauchen, Alkohol etc.
- Es gibt einen Stamm in Lateinamerika da bereitet sich das Paar mental und körperlich 1 Jahr vorher bereits vor, um ein Kind zu zeugen/empfangen.
- Eigene Pränatale und Geburtsgeschichte aufarbeiten und oder mehr über die Vorfahren in Erfahrung bringen. Gibt es gewisse Muster, Krankheiten etc.
- Gibt es ein Netzwerk für später, wenn noch nicht wie und wo kann ich mir eines aufbauen (Es braucht ein Dorf um ein Kind groß zu ziehen)
- Vorbereiten auf die Elternrolle- Was sind unsere gemeinsamen Wertevorstellungen, wie läuft das zu Weihnachten ab...
- Was kann ich machen, um weniger gestresst zu sein?

# Pränatale Zeit

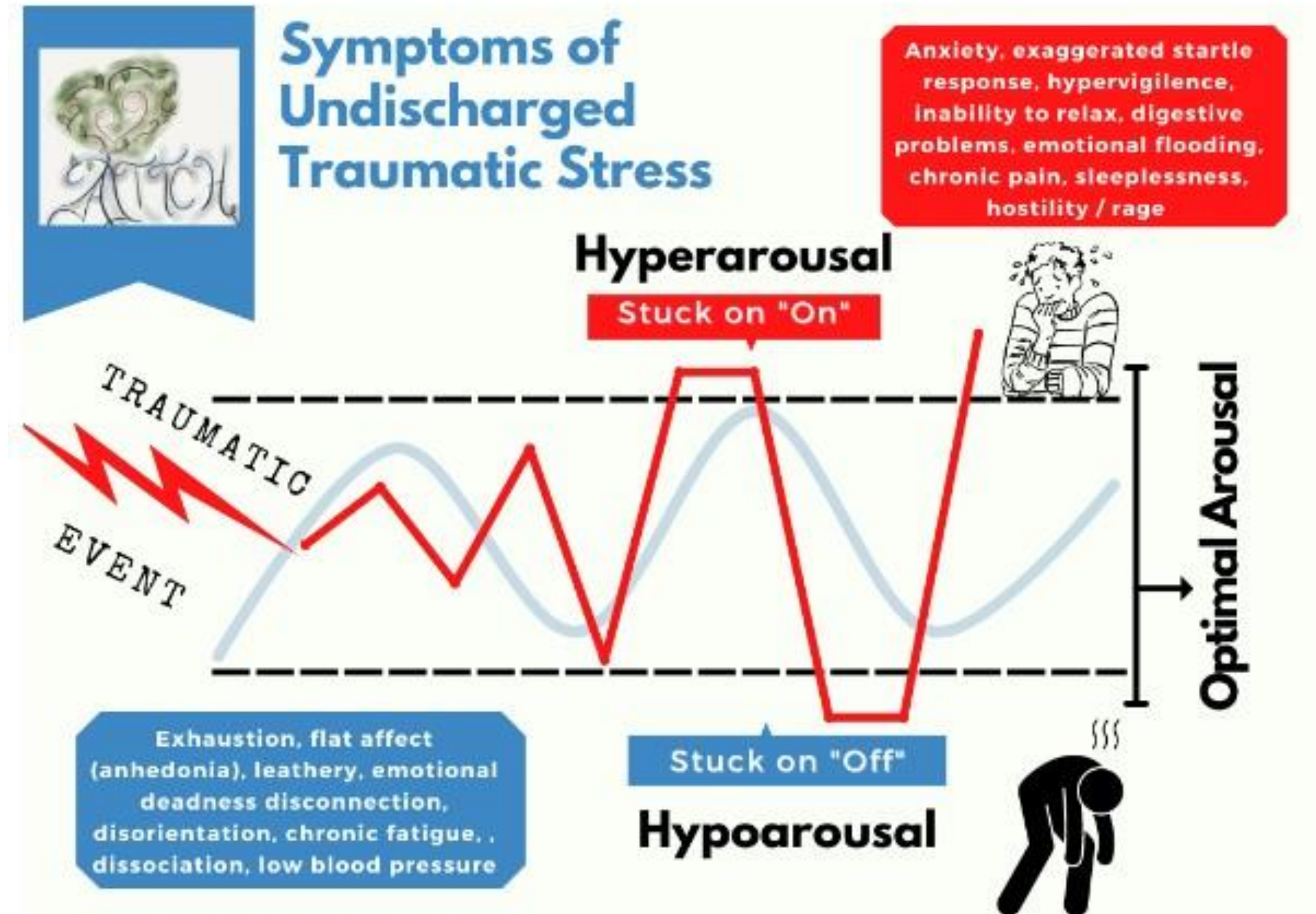
- Die Zeit von der Zeugung bis zur Geburt
- Baby und Mama sind über den Blutkreislauf verbunden
- Baby erlebt alles, was die Mutter erlebt
- Die pränatale Phase ist die eine wichtige Zeit für die Bildung einer sicheren und liebevollen Bindung zwischen der Mutter und dem Kind, die beide auf das Leben nach der Geburt vorbereitet.
- Oft ist sie aber eine Zeit voller Stress, existenzielle Sorgen, Auseinandersetzungen in der Partnerschaft/Großeltern, Lärm und die alltägliche Hektik, Ängste um Gesundheit des Babys, Ängste um eigene Gesundheit, Diagnosen des Kindes, Psychische Erkrankung der Mutter
- Neuer Lebensabschnitt
- Eigene Pränatale Zeit/Geburt kommt hoch bei der Schwangeren
- „Du bist ja schwanger und nicht krank.“

# Window of tolerance

Hyperarousal ist ein Zustand der übermäßigen Erregung, in dem wir uns ängstlich, panisch, wütend oder überwältigt fühlen

Die optimale Zone der Erregung, in der wir uns sicher, ruhig und in der Lage fühlen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Hypoarousal ist ein Zustand der niedrigen Erregung, in dem wir uns taub, leer, depressiv oder gelähmt fühlen



# Meditieren, Vorlesen, Achtsamkeit dem Baby gegenüber

- Forscher ließen schwangere Frauen in den letzten sechs Wochen vor der Geburt 2x täglich eine Geschichte vorlesen, entweder Dr. Seuss oder Maurice Sendak. Nach der Geburt spielten sie den Babys die gleiche oder eine andere Geschichte vor und maßen ihre Saugreaktion an einem Schnuller, der mit einem Tonbandgerät verbunden war. Die Babys saugten stärker, wenn sie die vertraute Geschichte hörten, was darauf hindeutet, dass sie sich an die Stimme und den Rhythmus der Wörter erinnerten.
- Schaukeln
- Musik
- Bauch streicheln
- Kontakt aufnehmen
- Bindungsanalyse

# Bindungsanalyse- nach Hidas und Raffai

- Was ist Bindungsanalyse?: Eine psychosoziale Schwangerschaftsbegleitung.
- Ziele: Emotionale Bindung zwischen Mutter & ungeborenem Kind aufbauen
  - Förderung einer intensiven Mutter-Kind-Bindung
  - Unterstützung der Mutter in der emotionalen Vorbereitung auf die Geburt & Elternschaft
  - Aufarbeitung von Ängsten, negativen Erlebnissen, die die Mutter während der Schwangerschaft beeinflussen könnten. (Eigene Pränatale/Geburtserlebnisse und Transgenerationale Einflüsse)
- Methode: Familien Anamnese, Tiefenentspannung und geführte Meditation, um bewusst Kontakt zum Baby aufzunehmen. Vorbereitung des Babys auf die Geburt und Zeit danach, Individuierung (Prozess der Reifung & Verwirklichung der menschlichen Persönlichkeit), Kind versteht früh, dass es nicht eins ist mit der Mutter.



# Bindungsanalyse- nach Hidas und Raffai

## Vorteile:

- Reduziert Ängste und Unsicherheiten der Mutter.
- Fördert eine tiefere emotionale Verbundenheit zwischen Mutter und Kind.
- Kann helfen, belastende Erlebnisse wie Fehlgeburten, Trauer oder Schwangerschaftskomplikationen zu verarbeiten.
- Das Baby wird bereits vor der Geburt als eigenständiges Wesen mit eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Impulsen wahrgenommen, was seine persönliche Identität fördert.
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Durch die frühzeitige Anerkennung seiner Individualität entwickelt das Baby ein Gefühl von Sicherheit und Selbstbewusstsein- gleichzeitig wird das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der werdenden Eltern gestärkt
- Reduzierung von Entwicklungsstörungen: Eine gesunde, frühzeitige Individuation kann das Risiko von Bindungsstörungen und späteren Entwicklungsproblemen verringern, da das Kind bereits im Mutterleib emotionale Unterstützung und Bestätigung erhält.
- Förderung von Autonomie: Das Baby wird in seiner Selbstständigkeit unterstützt, was später die Fähigkeit zur Autonomie und Unabhängigkeit stärkt.

# Bindungsanalyse- nach Hidas und Raffai

## **Vorteile:**

- Reduzierung von Schwangerschaftsbelastungen
- Reduzierung von Geburtsbelastungen
- Reduziertes angespanntes Nervensystem/Amygdala im Vergleich zu anderen-sowohl beim Baby als auch bei den Eltern
- Keine Schreibabys- Mit der Bindungsanalyse schreien Babys nach der Geburt meist weniger als 20 Minuten pro Tag
- Sie reduziert das Risiko von Frühgeburten, Kaiserschnitten, Geburtstraumata und postpartalen Depressionen
- Förderung von Geburten mit wenigen Interventionen
- Erleichtert das spätere Stillen

Mehr Infos unter: <https://kellaridis.at/bindungsanalyse-eine-besondere-schwangerschaftsbegleitung/>

# (Morgen)übelkeit

Übelkeit, oft begleitet von Erbrechen, tritt während der Frühschwangerschaft auf, meist am Morgen, kann aber den ganzen Tag über bestehen.

- **Wie lange dauert Morgenübelkeit?:**-Sie beginnt meist in den ersten 4–6 Schwangerschaftswochen und klingt oft um die 12.–16. Woche ab. In manchen Fällen kann sie bis zur Geburt anhalten.
- **An was kann es liegen?**
  - **Hormonelle Veränderungen:** Ein Anstieg des Schwangerschaftshormons hCG (humanes Choriongonadotropin) und Östrogen können den Magen reizen.
  - **Erhöhte Geruchsempfindlichkeit:** Viele Frauen reagieren empfindlicher auf Gerüche, was Übelkeit auslösen kann.
  - **Schutzmechanismus:** Einige Theorien besagen, dass Übelkeit den Körper schützt, indem er vor potenziell schädlichen Nahrungsmitteln warnt.
  - **Stressfaktoren:** Es wird spekuliert, dass bei Frauen, die als „Rainbow Baby“ geboren wurden, möglicherweise mehr emotionale oder hormonelle Sensibilität vorhanden sein könnte, was sich in einer verstärkten Morgenübelkeit äußern könnte.

# (Morgen)übelkeit

- Genetische oder epigenetische Faktoren:** Einige Forschungen deuten darauf hin, dass bestimmte genetische Veranlagungen oder epigenetische Veränderungen durch frühere Generationen weitergegeben werden können und möglicherweise das Risiko für Morgenübelkeit erhöhen.
- Eigene pränatale Erlebnisse:** Besonders bei der Frau können unbewusste Erinnerungen an ihre Zeit als Fötus wieder hochkommen
- Am Rücken liegen kann Übelkeit hervorrufen

## Wie kann man damit umgehen?

- Kleine Mahlzeiten:** Regelmäßige, kleine Mahlzeiten statt großer Portionen.
- Vermeidung von Auslösern:** Stark riechende oder fettige Lebensmittel vermeiden.
- Ingwer:** Ingwertee können die Übelkeit lindern.
- Hydration:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise in kleinen Schlucken über den Tag verteilt.
- Medikamentöse Behandlung:** In schweren Fällen verschreiben Ärzte Medikamente gegen Übelkeit (z.B. Vitamin B6, Antihistaminika). Sea-Band und Kaugummi kann helfen. Bitte bei extremer Übelkeit IMMER den Arzt kontaktieren.
- Durch Bindungsanalyse kann hier auch etwas erreichen.

# (Morgen)übelkeit

An was kann es liegen?

Was kann man machen?

# VRANNI Fragen

## **V – Vorteile: Was sind die Vorteile für mich und das/die Baby(s)?**

Um auch abwägen zu können, für wem die Vorteile mehr ins Gewicht fallen.

## **R – Risiken: Was sind die Risiken für mich/Babys?**

Mehr Klarheit über mögliche Risiken. Wie sind die Statistiken? Zum Beispiel: Ich verspüre keinen Schmerz durch die Vollnarkose, aber das Risiko, dass mein Kind nach der Geburt intensivmedizinisch betreut wird steigt um xx%.

## **A – Alternativen: Gibt es Alternativen, und warum sind sie besser/schlechter? Für wen?**

Kritische Betrachtung von Alternativen. Ermutigung, verschiedene Optionen zu erkunden und deren Vor- und Nachteile abzuwägen, um die am besten geeignete Entscheidung für Mutter und Kind zu treffen.

## **N – Nichtstun: Was wäre, wenn man nichts täte?**

Über die Konsequenzen des Nichtstuns nachdenken. Abwägen ob & warum eine Intervention erforderlich ist. Ein gutes Beispiel ist die Einleitung. Oft wird bereits bei 40+0 eingeleitet, aber wenn es keine medizinische Notwendigkeit gibt, kann eigentlich 10 bis 14 Tage abwarten. (Oft stimmt der errechnete Termin nicht!)

## **N – Notwendigkeit: Muss das, was getan werden muss, nun getan werden? Oder kann man warten?**

Ermutigung zeitlichen Abwägung von Entscheidungen. Manchmal ist es sinnvoll, zu warten und weitere Informationen zu sammeln, bevor eine endgültige Entscheidung getroffen wird. Anderes muss aber sofort gemacht werden, weil je länger man abwartet, desto mehr und weittragender können die Folgen sein.

## **I – Intuition: Was sagt meine Intuition?**

Die letzte Frage erinnert daran, auf die innere Stimme zu hören. Die Intuition kann eine wertvolle Quelle für Selbstvertrauen & Gewissheit sein. Eigentlich haben Frauen ein gutes Bauchgefühl wie es ihnen & dem Baby geht, was sie schaffen können & was nicht.

# Was möchte jeder von uns ab der ZEUGUNG!

Wir stellen uns immer und immer wieder folgende Fragen:

Bin ich gewollt?

Bin ich Willkommen?

Gehöre ich dazu?

Bin ich sicher?

Bin ich ge/beschützt?

Werde ich gesehen?

Werde ich gespürt ?

Und werde ich gehört?

# Übung für das Nervensystem

<https://youtu.be/HvLNje4aC6c?si=GF2k0hH3d5ZhXvUL> - Mama- **Sam Garrett & Mollie Mendoza**

Persönliche Reflexion:

- 1. Emotionale Reaktion:** Welche Emotionen hat das Lied in Ihnen ausgelöst?
- 2. Körperliche Wahrnehmung:** Haben Sie während des Liedes Veränderungen in Ihrem Körper wahrgenommen? Wenn ja, welche?
- 3. Gedanken und Bilder:** Welche Gedanken oder Bilder sind Ihnen während des Liedes in den Sinn gekommen?
- 4. Verbindung zum Thema:** Wie passt das Lied Ihrer Meinung nach zu den Themen, die wir heute besprochen haben?



Vielen Dank!

Fragen?

[www.kelaridis.at](http://www.kelaridis.at)  
[office@kelaridis.at](mailto:office@kelaridis.at)

Abonniere gerne meinen  
Newsletter.

[www.subscribepage.io/weekly\\_newsletter\\_kelaridis](http://www.subscribepage.io/weekly_newsletter_kelaridis)

Auch auf meinem Blog findest du  
viele Informationen zum Thema  
mentale Gesundheit von Anfang  
an.