



## Information für Schwangere, deren Kind sich in Beckenendlage befindet

### Indische Brücke

Bei ca. 3-5% aller Schwangerschaften liegt eine Beckenendlage ( BEL) vor. Häufig findet sich keine Ursache, warum das Kind in BEL liegt, viele Kinder drehen sich bis zur Geburt noch alleine in Schädellage.

Die hier angegebene einfache Methode soll helfen, Kinder in BEL dazu zu bewegen, sich in eine Schädellage zu drehen.

Bei der indischen Brücke handelt es sich um eine Lagerungsübung, bei der das Becken und der Bauch möglichst hoch gelagert werden.

Sie soll ab der 32. Schwangerschaftswoche angewandt werden.

Dazu ist auf dem Boden auf einer Decke oder Gymnastikmatte eine cirka 35 – 40 cm hohe, harte Polsterunterlage aufzubauen, über die Sie sich 2x täglich für 10 – 15 Minuten auf den Rücken legen, sodass ein Hohlkreuz entsteht.

**Vorsicht:** Bei Schwindelgefühl oder "schwarz werden vor den Augen" müssen Sie die Übung abbrechen und sich flach in Linksseitenlage legen. Diese Symptome können Anzeichen eines sogenannten Vena - Cava Syndroms sein, wenn das Gewicht der Gebärmutter den Rückfluss des mütterlichen Blutes zum Herzen erschwert.

Eine Wendung des Kindes in Schädellage ist auch manchmal erst vor dem Geburtstermin zu erwarten. Wenn bei der nächsten Ultraschallkontrolle eine Schädellage festgestellt wird, sollten Sie diese Übung trotzdem bis zur Geburt weitermachen, um eine Rückdrehung zu vermeiden.