



## Meine Reise zur Mutterschaft: Empfangen Mitte 30

Ich habe meinen Perioden nie viel Aufmerksamkeit geschenkt, außer was für ein Ärgernis sie waren. Wie viele Frauen verbrachte ich die ersten zwei Tage meines Menstruationszyklus mit Schmerzen und klammerte mich zur Erleichterung an meine Wärmflasche. In jüngerer Zeit haben meine Perioden eine andere Bedeutung bekommen &#8211; ich denke mehr über sie nach. Jede Periode fühlt sich jetzt wie ein Verlust an. Eine verpasste Gelegenheit, Leben zu schaffen, ein Gefühl des Versagens und der tiefen Enttäuschung. Es ist seltsam, aber Sie verbringen Ihr ganzes junges Erwachsenenleben damit, Angst vor Ihrer Fruchtbarkeit zu haben, sich Sorgen zu machen, schwanger zu werden, &hellip;



Ich habe meinen Perioden nie viel Aufmerksamkeit geschenkt, außer was für ein Ärgernis sie waren. Wie viele Frauen

verbrachte ich die ersten zwei Tage meines Menstruationszyklus mit Schmerzen und klammerte mich zur Erleichterung an meine Wärmflasche. In jüngerer Zeit haben meine Perioden eine andere Bedeutung bekommen – ich denke mehr über sie nach. Jede Periode fühlt sich jetzt wie ein Verlust an. Eine verpasste Gelegenheit, Leben zu schaffen, ein Gefühl des Versagens und der tiefen Enttäuschung. Es ist seltsam, aber Sie verbringen Ihr ganzes junges Erwachsenenleben damit, Angst vor Ihrer Fruchtbarkeit zu haben, sich Sorgen zu machen, schwanger zu werden, und wenn Sie dann endlich Mutter werden wollen, stellen Sie fest, dass es nicht so einfach ist, wie Sie gedacht haben oder glauben gemacht wurden. Die Ironie ist bittersüß.

Ich bin eine 36-jährige Frau und Yogalehrerin und lebe in England – kurz vor 37 – und ich kann diese tickende Uhr hören: Es ist wie ein ständiges Summen im Hintergrund meines Geistes. Manchmal kann sich das Gefühl der Dringlichkeit alles verzehrend anfühlen. Ich wusste, dass ich immer eine Familie haben wollte, aber wie viele berufstätige Frauen war ich damit beschäftigt, mich auf meine Karriere zu konzentrieren. Ich brauchte eine Weile, um herauszufinden, was ich tun wollte.

**Karrierewechsel in meinen späten 20ern** ein werden **Personal Trainer und Fitnessstrainer** und konzentrierte mich schließlich darauf, ein Vollzeit-Yogapraktiker zu werden. Anfang 2020 hatte ich endlich einen Ort erreicht, an dem ich mich stabil fühlte. Ich lebte mit meinem Verlobten zusammen, der im September heiraten sollte, und ich hatte einen stetigen Strom von Arbeit. Alle meine Enten standen in ihren sprichwörtlichen Reihen an.

Dann traf Covid-19 und alles änderte sich.

Meine Arbeit hörte abrupt auf (und hat sich seit März letzten Jahres dramatisch verringert), wie viele Paare während der Pandemie, mein Verlobter und ich beschlossen, unsere Hochzeit zu verschieben, anstatt eine virtuelle Hochzeit zu haben. Alle Pläne gingen aus dem Fenster. Angesichts des Stresses und der Unsicherheit, die die Pandemie mit sich bringt, war es einfach

nicht der richtige Zeitpunkt, über eine Familiengründung nachzudenken. Als ich letzten April Geburtstag hatte, konnte ich nicht ignorieren, dass sich mein Fenster für ein Baby allmählich verengte. Ob es der richtige Zeitpunkt war oder nicht, ich konnte es nicht länger auf Eis legen – Pandemie oder nein Pandemie.

Es ist kein Geheimnis, dass die Fruchtbarkeit mit zunehmendem Alter abnimmt *Frauengesundheit*, “**(Link entfernt)**”. Dies liegt daran, dass die Anzahl und Qualität der Eier abnimmt und damit “**(Link entfernt)**”.

Der beste Weg, den ich bewältigen konnte, besteht darin, meine Geschichte an sicheren Orten zu teilen und dem zuzuhören (Link entfernt) das haben auch Fruchtbarkeitsprobleme. Und als farbige Frau (ich habe südamerikanisches Erbe) saß ich da und schaute zu **Oprahs Interview mit Megan Markle und Prince Harry** Wie viele Menschen waren sie traurig über ihre eigene Fehlgeburt und die Geschichten, die sie erzählten: ihre Diskussionen mit der königlichen Familie über die Hautfarbe ihres Sohnes Archie. Mein Verlobter ist schwarz und wir mussten Rassismus und Missbilligung unserer eigenen Beziehung überwinden. Wir haben bereits darüber diskutiert, wie wir unsere Kinder, die gemischte Rassen sein werden, und die Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, großziehen werden. Dies ist eine weitere Linse, eine weitere Ebene, auf der ich auch auf meinem Weg zur Mutterschaft navigieren muss.

Wie eine farbige Frau, die darüber liest **BIPOC-Frauen bekämpfen hyperfruchtbare Stereotypen** während sie nach Hilfe suchen und **(Link entfernt)** Dass einige Gesichter aufgrund der hohen Kosten der Behandlungen viel zu tun haben. Obwohl ich im Moment keine Behandlung suche, sind diese Statistiken natürlich schwer zu erfassen. Wie viele Frauen, die im Internet nach Antworten suchen, würde ich mich in Online-Recherchen verwandeln und ängstlich werden. Dann wende ich mich meiner eigenen Yoga-Praxis zu.

## **Eine grundlegende Yoga-Praxis für Fruchtbarkeit:**

Als Yoga- und Achtsamkeitslehrer verstehe ich die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist zu gut. Mehr denn je muss ich verkörpern, was ich unterrichte, indem ich meine Selbstpflege durch tägliche Meditation, regelmäßige Bewegung, Therapie, erholsames Yoga und freundliche Handlungen mir selbst gegenüber priorisiere. Wenn ich mich überwältigt fühle, erinnere ich mich daran, einen Schritt zurückzutreten. Pause. Und atme. Ich finde einen bequemen Sitz und schließe meine Augen. Ich fühle meine Füße auf dem Boden, lege meine Hände auf meinen Unterbauch und atme bewusst in meine Hände hinein und hinunter, um Raum in diesen Ort in mir einzuladen, der das Potenzial hat, Leben zu schaffen. Ich erinnere mich daran, dass alles gut wird. Ich wende mich dieser einfachen Yoga-Praxis zu, wann immer ich sie brauche, manchmal mehrmals am Tag, und sie tröstet mich immer.

Wenn Sie dies lesen, während Sie nach Antworten auf die Fruchtbarkeit suchen, wissen Sie, dass Sie nicht allein sind. Es gibt Leute da draußen, die genau das durchmachen, was Sie sind. Und wenn der Muttertag näher rückt und der Frühling vor der Tür steht, bleiben Sie hoffnungsvoll und inspiriert von den Frauen, die Sie in schwierigen Zeiten wie diesen aufgerichtet haben. Die Samen des Lebens sprießen, die Sonne beginnt wieder zu scheinen. Es gibt Hoffnung. Yoga und Achtsamkeit können Sie dieser Verbindung zu sich selbst näher bringen.

## **Einige wichtige Dinge zur Selbstpflege, die mir helfen, langsamer zu werden und mich mit mir selbst zu verbinden:**

(Link entfernt) – Ich liebe es, Kerzen anzuzünden oder Weihrauch zu brennen, um meine Stimmung zu verändern und ein Gefühl von Positivität und Ruhe zu fördern.

**Skin & Tonic Das Calm Kit** – Ein Teil meiner Selbstpflege ist die Pflege meiner Haut. Ich verwöhne mich gerne mit einer

Gesichtsmaske, reibe ätherisches Öl oder Balsam auf meine Schläfen oder gönne mir eine Mini-Gesichtsmassage, während ich meine nächtliche Feuchtigkeitscreme einreibe, um mich vor dem Schlafengehen zu entspannen und zu entspannen.

**Yogamatters Bio-Baumwolle Augenkissen** – Ein Muss für meine restaurative Yoga-Praxis. Das subtile Gewicht und die Dunkelheit tragen nicht nur dazu bei, das Nervensystem herunterzuschalten, sondern das subtile Senden von Lavendel fördert die Entspannung.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**