8. Lockerung Beckenboden



Auf einer kleinen Erhöhung stehen (Treppenstufe) und das Bein frei und sanft schwingen (wenig Kraftaufwand, in dieser Übung geht es nicht um Dehnung)



Übungen zur Geburtsvorbereitung

Anleitung für Schwangere

Online Anmeldung zur Geburt

Hier können Sie Ihren Vorstellungstermin online buchen, wenn Sie in der 24+0 bis 26+0 SSW sind.

KWM Klinikum Würzburg Mitte
Juliusspital & Missioklinik seit 2017 eins!

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
Tel. 0931/791-0 · www.kwm-missioklinik.de

ZERTIFIZIERTE GEBURTSKLINIK
BABY FREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF
www.babyfreundlich.org

Liebe Schwangere, liebe werdende Mütter,

mit den folgenden Übungen möchten wir Ihnen die Geburtsvorbereitung zu Hause gerne erleichtern.

Eine gute Körperwahrnehmung und Beweglichkeit erleichtern den physiologischen Geburtsverlauf.

Die im Folgenden gezeigten einfachen, aber effektiven Bewegungen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stärken, Entspannung zu fördern und Sie optimal auf die Geburt vorzubereiten.

Ihr Geburtshilfe-Team der KWM Missioklinik

1. Schmetterlingssitz



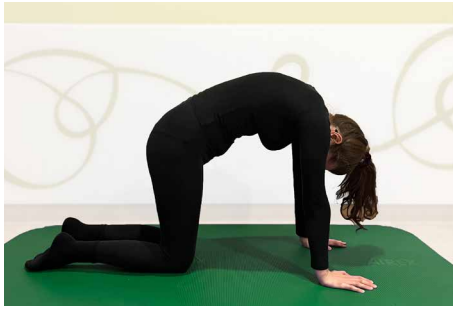
Im Sitzen die Fußsohlen aneinander legen, die Fersen möglichst nah an den Körper bringen, auf eine aufrechte Körperhaltung achten (bitte nicht ins Hohlkreuz gehen). Die Knie wie die Flügel eines Schmetterlings auf und ab bewegen.

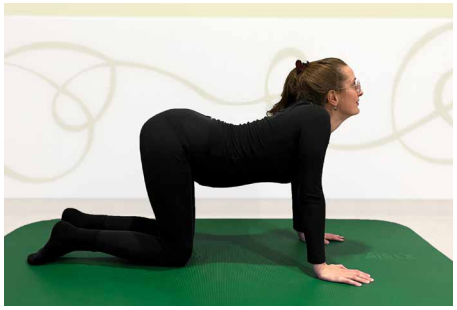
2. Dehnung Psoas-Muskel I



In dieser Position (Knöchel auf Oberschenkel) leichten Druck auf das Knie nach unten ausüben und sich dabei mit dem aufrechten Oberkörper nach vorne beugen. Dabei soll eine Dehnung im Beckenbereich und den Beinen entstehen.

3. Katze-Kuh





In den Vierfüßlerstand (Knie direkt unter Hüfte und Hände direkt unter Schultern) kommen. Bei der Ausatmung den Rücken runden und bei der Einatmung in die Gegenbewegung kommen.

4. Dehnung Psoas-Muskel II



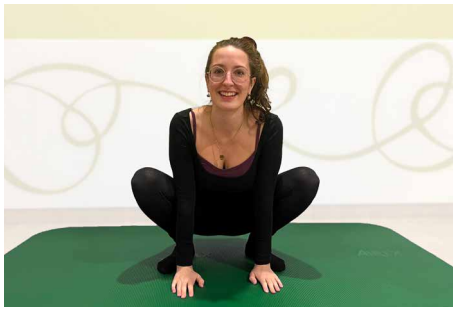
In den Ausfallschritt kommen und hinteres Knie am Boden leicht versetzt nach hinten ablegen, Oberkörper aufrichten, Becken nach vorne unten schieben, bis sanfte Dehnung in Leiste und Oberschenkel spürbar.

5. Streckung Psoas-Muskel



Ein Bein auf Stuhl aufstellen und Oberkörper aufrichten, Becken nach vorne unten schieben, bis sanfte Dehnung in Leiste, Oberschenkel und Wade spürbar.

6. Tiefe Hocke



Im Stehen Beine hüftweit öffnen und mit geradem Rücken den Po zum Boden bringen. Fersen sollen wenn möglich den Boden weiterhin berühren, Oberkörper aufrichten.

7. Frosch





Ausgangsposition siehe tiefe Hocke. Mit der Ausatmung den Po nach oben zur Decke strecken und Beine durchstrecken, anschließend wieder zurück in die tiefe Hocke. Mehrmals wiederholen und bestenfalls täglich steigern.