

## Allgemeine Tipps

- **Aufstehen** aus dem Bett über die Seite, wobei zuerst die Beine aus dem Bett gehängt werden. Dann langsam mit den Händen abstützend zum Sitzen hochkommen, dabei durch den Mund ausatmen. Beim Hinlegen genau anders herum. Der Oberkörper sollte vollständig liegen, bevor die Beine ins Bett gehoben werden. Auch hierbei auf die Atmung achten. Unbedingt den Druck auf die geraden Bauchmuskeln vermeiden, sogenannten Spitzbauch. Bitte versuchen Sie aufzustehen ohne Ihr Kind im Arm zu halten.
- **Aufrecht gehen und Sitzen**, und Schonhaltung vermeiden. Wenn sie z. B. an der Bettkante sitzen, Beine schulterbreit aufstellen, Oberkörper aufrichten und die Schultern einige Male nach hinten kreisen lassen.
- **Husten und Niesen** belasten den Beckenboden und durch den Druckaufbau kann nach der Geburt unfreiwillig Harnverlust auftreten. Husten und Niesen Sie über die Schulter nach hinten, um den Druck auf Blase und Bauchmuskeln zu vermindern. Zusätzlich können Sie währenddessen noch mit den Händen leichten Druck auf die Narbe ausüben.
- **Blasenentleerung:** Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren. Sitzen Sie zur Blasenentleerung aufrecht, entspannen Ihren Beckenboden und lassen Ihren Harnstrahl laufen. Sie sollten keinesfalls den Harnstrahl unterbrechen, da dieses nicht den Beckenboden trainiert, sondern die Strukturen der Blaseschließmuskulatur irritieren kann.
- **Stuhlentleerung:** Durch kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Position zur Entleerung Ihres Darmes.
- **Darmentleerungsstörungen** sind in den ersten Tagen nach der Geburt nicht ungewöhnlich. Trinken Sie ausreichend und nehmen Sie viele ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich.

- **Schonen:** Allgemein gilt es in den ersten 14 Tagen nach der Geburt den Beckenboden zu schonen. Deshalb sollten Sie auch auf der Toilette keinen zu hohen Druck durch Pressatmung aufbauen. Entspannende Bauchatmung und viel Bewegung helfen bei der Darmentleerung.
- Vermeiden Sie **Heben und Tragen** in den nächsten 6 Wochen. Sollten Sie dennoch Lasten von mehr als 5 kg zu tragen haben, achten Sie darauf diese möglichst körpernah zu halten. Dabei sollten Sie jedesmal wieder daran denken, die Ausatmung mit einzubinden. So wird unnötiger Druck auf den Beckenboden bei Anstrengung vermieden.
- **Entspannung:** Legen sie sich zur Entspannung zwischen durch ein Wärmekissen auf den Schultergürtelbereich, um die verspannte Muskulatur zu lockern.
- **Narbenmobilisation:** Sobald die Narbe vollständig abgeheilt ist, dürfen Sie die Narbe sanft massieren. Hierzu empfiehlt es sich ein Öl oder auch spezielle Narbensalbe zu nehmen.
- **Rückbildung:** Nach 8 Wochen dürfen Sie den Beckenboden wieder trainieren, dann sollten Sie einen Rückbildungskurs besuchen.

KWM **Missioklinik**



3125667/06.22 - Titelbild: detaillick-foto/stock.adobe.com

## Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt

Julius-Spital & Missioklinik seit 2017 eins!  
KWM **Klinikum** Würzburg  
Mitte

**Klinikum Würzburg Mitte gGmbH**  
**Standort Missioklinik**

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg  
Tel. 0931/791-0 · Fax 0931/791-2120  
[www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)

## Das Wochenbett

Als Wochenbett werden die 6 Wochen nach der Geburt bezeichnet. In dieser Zeit gelten besondere physische sowie psychische Kriterien. Die enorme körperliche und hormonelle Umstellung, die Deplatierung der Bauchorgane, das Schlafdefizit, evtl. eine schmerzende Naht und nicht zuletzt eine gewisse Unsicherheit in Bezug auf den bald eintretenden Alltag können Ihnen zu schaffen machen. Deshalb ist es ratsam, sich noch die ersten 1–2 Wochen besonders zu schonen.

Vor allem Mehrgebärende werden in den ersten Tagen nach der Geburt „Nachwehen“ verspüren – verstärkt beim Stillen. Diese Wehen können auch ziemlich schmerzhaft sein. Sie sind jedoch notwendig für die Verkleinerung der Gebärmutter.

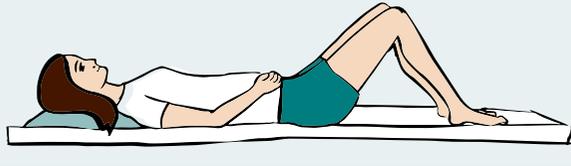
Zur Entspannung ist es daher empfehlenswert sich zwischendurch ausgestreckt auf den Rücken zu legen und den Atem fließen zu lassen. Auch die Seitenlage kann (eventuell mit Unterstützung eines kleinen Kissens) zum allgemeinen Wohlempfinden beitragen, sobald dies körperlich angenehm ist.

In der ersten Zeit nach der Geburt sollten Sie ihren Beckenboden nicht kräftig anspannen. In dieser Zeit regen wir den Beckenboden nur reflektorisch an – über Atmung, Bewegung und Füße.

Um Ihre körperliche Verfassung weiter zu verbessern, dürfen Sie schon wenige Tage nach der Entbindung mit ein paar leichten täglichen Übungen beginnen. Dabei sind 7–10 Wiederholungen ausreichend.

Hören Sie auf ihren Körper und führen Sie die Übungen langsam und vorsichtig durch.

### Beckenboden wahrnehmen

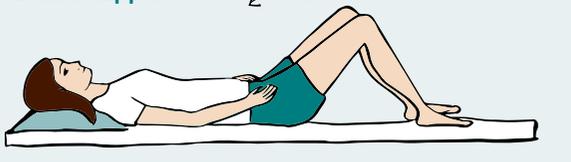


Suchen Sie sich liegend und mit aufgestellten Beinen eine bequeme Stellung. Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase ein, ganz nach unten in den Bauch, sodass Ihre Hände leicht wegbewegt werden.

Dann lassen Sie die Luft langsam durch den Mund ausströmen, Ihr Bauch wird wieder dünner. Hierbei spannen Sie Ihren Beckenboden ganz leicht an. Das wiederholen Sie einige Male und versuchen dabei zu entspannen.

Variation: Der gleiche Übungsablauf kann auch sitzend durchgeführt werden.

### Becken kippen

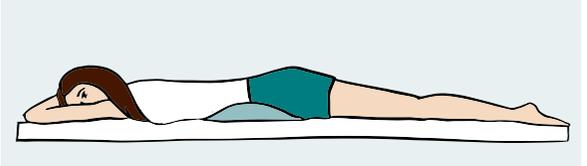


Rückenlage, Beine beckenbreit aufgestellt. Legen Sie Ihre Hände an die Beckenkämme und kippen Sie bei der Einatmung das Becken nach vorne und bei der Ausatmung nach hinten.

Variation: Der gleiche Übungsablauf kann auch mit kreisenden Bewegungen des Beckens durchgeführt werden.

**Ziel: Förderung der Wahrnehmung im Beckenbereich und Stimulation der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.**

### Bauchlage ab dem 4. Tag

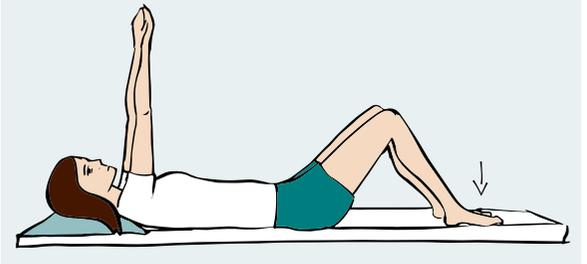


Legen Sie sich mit Ihrem Bauch auf das Kissen. Entweder drehen Sie sich aus der Rückenlage über die Seite in die Bauchlage oder lassen sich über den Vierfüßlerstand in die Bauchlage absinken.

Wenn es Ihnen in dieser Position gut geht und Sie keine Beschwerden haben, können Sie ca. 10–20 Minuten so verbleiben.

**Ziel: Unterstützung des Wochenflusses, Rückbildung der Gebärmutter**

### Isometrische Bauchmuskelspannung



Rückenlage, Beine beckenbreit aufgestellt. Sie strecken Ihre Fingerspitzen Richtung Decke. Die Hände liegen aufeinander. Stemmen Sie die Füße mit der Ausatmung in die Unterlage – gleichzeitig geben die Hände Druck gegeneinander. Sagen Sie während des Spannungsaufbaus ausatmend: „puu oder fff“ und ziehen den Bauchnabel gefühlt etwas nach innen zur Wirbelsäule. Machen Sie Pause während der Einatmung. 7–10 Wiederholungen.