

Allgemeine Tipps

- **Aufstehen** aus dem Bett über die Seite, wobei zuerst die Beine aus dem Bett gehangen 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**, 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 und halten den Bauch dabei etwas fest, um den Druck auf Blase und Bauchmuskeln zu vermindern.
- **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 Blasenschließmuskulatur 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. Massieren Sie Ihren Bauch oder streichen ihn im Uhrzeigersinn aus.
- **Schonen:** Allgemein gilt es, 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 jedes Mal wieder daran denken, die Ausatmung mit einzubinden. So wird unnötiger Druck auf den Beckenboden bei Anstrengung vermieden.
- **Entspannung:** Legen sie sich zur Entspannung zwischendurch ein Wärmekissen auf den Schultergürtelbereich, um die verspannte Muskulatur zu lockern.
- **Geburtsverletzung:** Nehmen Sie bei Bedarf ein dickes Kissen zum Sitzen, keinen Sitzring.
- **Rückbildung:** Nach 6 Wochen dürfen Sie den Beckenboden wieder trainieren. Dann sollten Sie einen Rückbildungskurs besuchen.



3125686/06.22 - Titelbild: detailblick-foto/stock.adobe.com

Wochenbettgymnastik

Juliuspital & 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

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 Deplatzierung 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.

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 ab dem ersten Tag nach der Entbindung mit ein paar leichten täglichen Übungen beginnen. Damit Sie diese noch etwas intensiver spüren, empfiehlt es sich hierzu auf eine Matte am Boden zu legen, sobald dies möglich ist.

Auch der Dammschnitt muss kein Hindernis sein.

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

Dabei sind 7–10 Wiederholungen ausreichend.

Bauchlage ab dem 1. 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.

Beckenboden wahrnehmen

Suchen Sie sich liegend oder sitzend 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

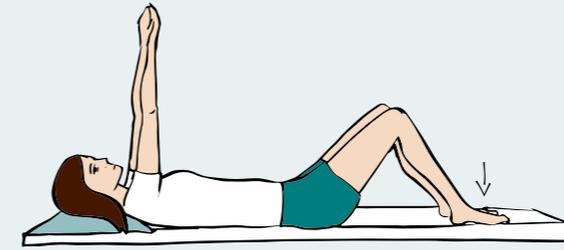


Rückenlage, Beine beckenbreit aufgestellt. Legen Sie Ihre Hände an die Beckenkämme und kippen Sie bei der Einatmung das Becken nach vorne und bei der Ausatmung nach hinten.

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

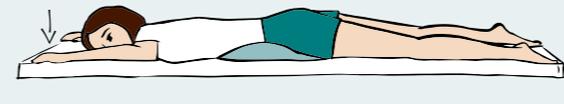
Ziel: Förderung der Wahrnehmung im Beckenbereich und Stimulation der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

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.

Bauchdecke-spann-und-heb-dich



Bauchlage, Arme liegen in U-Halte neben dem Kopf, Beine sind leicht gegrätscht. Ausatmend gegen die Lippenbremse „ffff“ geben Sie Druck in die Unterlage, diagonal mit einem Arm und einem Bein – dann mit beiden Armen und Beinen gleichzeitig.

Ziel: Spüren und Aufbauen von Bauchmuskelspannung.

Knie-Ellbogenlage

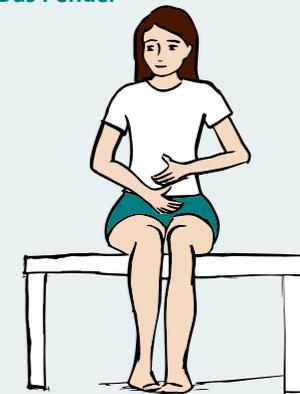


Knie-Ellbogenlage, Oberschenkel senkrecht, Beine beckenbreit. Sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf alle 4 Stützen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Steißbein, und versuchen Sie es mit der Ausatmung in Richtung Bauchnabel zu ziehen.

Ziel: Entlastung und Anhebung für den Beckenboden, Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule.

Das Pendel



Sitzend, die Füße haben guten Bodenkontakt, der Rumpf ist aufgerichtet. Der Mittelfinger einer Hand legt sich auf den oberen Rand des Schambeins, der Daumen auf den Nabel. Der Mittelfinger der anderen Hand liegt auch auf dem Nabel, der Daumen auf der Brustbeinspitze. Pendeln Sie leicht vor und zurück. Achten Sie darauf, dass sich die Distanzpunkte während des Pendelns nicht annähern oder entfernen.

Ziel: Erfahren der natürlichen, aufrechten Haltung.