

Allgemeine Tipps

- **Aufstehen** aus dem Bett über die Seite, dabei langsam durch den Mund ausatmen.
- **Aufrecht gehen** und Schonhaltung vermeiden.
- **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 Blasenschließmuskulatur irritieren kann.
- **Stuhlentleerung:** Durch kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Position zur Entleerung Ihres Darmes.
- **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 – im Gegenteil, es ist jedes Mal bereits eine sanfte natürliche Stimulation der Beckenbodenmuskulatur.
- **Rückbildung:** Nach 6 Wochen dürfen Sie den Beckenboden wieder trainieren, dann ist es sinnvoll einen Rückbildungskurs zu besuchen.

Jullospital & 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

KWM **Missioklinik**



3125667/09.18

Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt

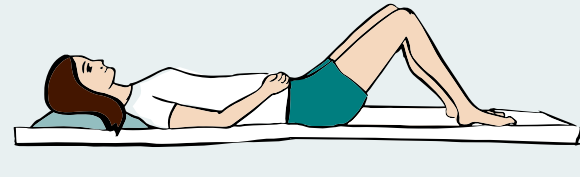
Das Wochenbett

Als „frühes Wochenbett“ bezeichnen wir die ersten 1 – 2 Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit gelten besondere physische sowie psychische Kriterien. Die enorme körperliche und hormonelle Umstellung, die Deplatziierung 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.

Um Ihre körperliche Verfassung zu verbessern, dürfen Sie schon ab dem ersten Tag nach der Entbindung mit leichten Übungen beginnen.

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.

Beckenboden wahrnehmen

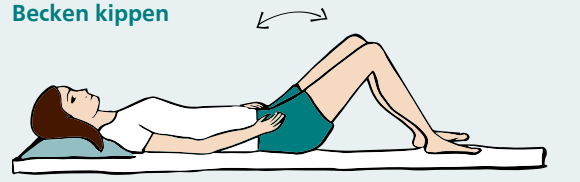


Suchen Sie sich liegend und mit aufgestellten Beinen eine bequeme Stellung. Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase ein, ganz nach unten in den Bauch, sodass Ihre Hände leicht wegbewegt werden.

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

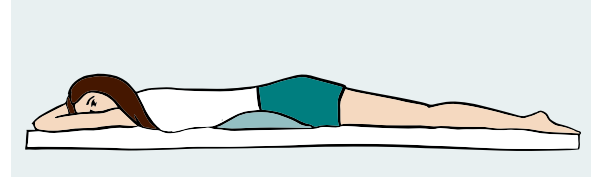


Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine beckenbreit aufgestellt. Legen Sie Ihre Hände an die Beckenkämme und kippen Sie bei der Einatmung das Becken nach vorne und bei der Ausatmung nach hinten.

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

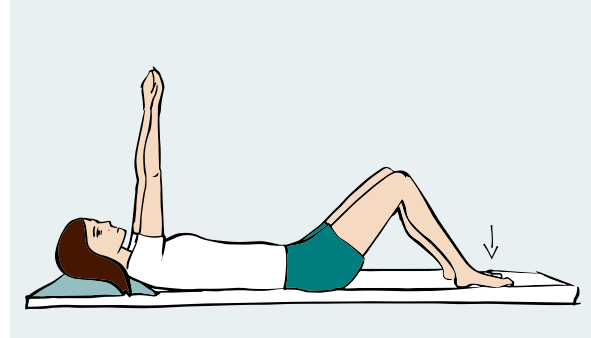


Legen Sie sich mit Ihrem Bauch auf das Kissen. Entweder drehen Sie sich aus der Rückenlage über die Seite in die Bauchlage oder lassen sich über den Vierfüßlerstand in die Bauchlage absinken.

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 Spannungsaufbaues ausatmend: „huu, puu, jaa oder fff“, machen Sie Pause während der Einatmung.