

Übungen und Ratschläge nach der Geburt

Physiotherapie
Sekretariat
Zentrale +41 56 486 21 11
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin

Die Rückbildungszeit ist die Zeit, in der sich die Gebärmutter zurück bildet und die Beckenbodenmuskulatur regeneriert. Die folgenden physiotherapeutische Übungen und Verhaltensmassnahmen fördern diesen Prozess.

Übungen für den Kreislauf und die Entstauung

In den ersten Wochen nach der Geburt sind die Risiken einer Venenthrombose, Krampfadern und Schwellungen in den Beinen erhöht. Die folgenden Übungen können Sie täglich mehrmals durchführen, um diese Komplikation zu vermeiden.

- Auf dem Rücken liegend ein Bein aufstellen. Das andere Bein zur Decke strecken, dabei den Fuss nach oben und unten bewegen. Jede Seite ca. 1 Minute.
- Stehend im Wechsel von den Fersen auf die Zehen schaukeln. Ca. 20 Mal.

Bauchdruck

Vermeiden Sie im Alltag einen zu hohen Bauchdruck um einer Senkung der Beckenorgane vorzubeugen:

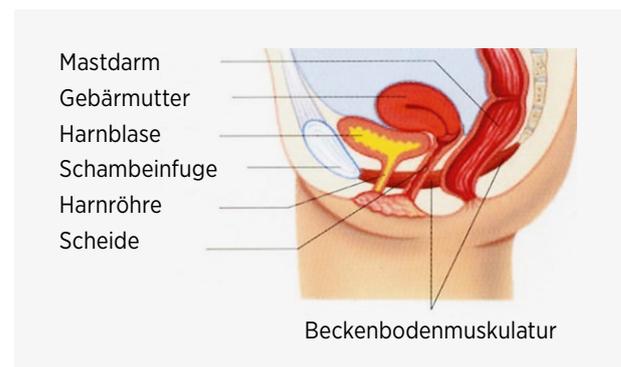
- Beim Stuhlen nicht pressen
- Über die Seite aufstehen und abliegen
- Seitliches Husten und Niesen



Übungen für den Beckenboden

Der Beckenboden schliesst das Becken nach unten ab. Er besteht aus verschiedenen Muskeln die dafür sorgen, dass kein Urin oder Stuhl unfreiwillig abgeht (Inkontinenz).

Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft und Geburt überdehnt. Beginnen Sie ihn sobald wie möglich wieder sanft zu aktivieren.



Wie aktiviere ich den Beckenboden?

Der Beckenboden kann in jeder Position (liegend, sitzend, stehend) aktiviert werden.

- Ziehen Sie die Muskeln um Scheide und After sanft zusammen, als ob Sie Urin oder Stuhl zurückhalten wollten. Anschliessend lassen Sie wieder locker und nehmen die Entspannung wahr. Den Atem lassen Sie während dem Anspannen ruhig fließen; das Gesäss, die Beine und der Bauch sollten locker bleiben.
- Der Beckenboden wird leicht aktiviert, indem Sie beim Laufen gut über die Zehenballen abrollen oder eine aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen einnehmen.

Therapeutische Bauchlage

Wir raten jeder Wöchnerin sich mehrmals täglich auf den Bauch zu legen. Nehmen Sie so viele Kissen unter den Bauch, dass der untere Rücken entlastet und Ihre Brüste vor Druck geschützt sind. Atmen Sie dabei ruhig und tief in Ihren Bauch und Beckenboden hinein.

Diese Position unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und entlastet den Beckenboden.



Stillpositionen

Eine entlastende Stillposition ist die Seitenlage (siehe Titelbild). Beckenboden, Rücken und Nacken sind entspannt. Beim Stillen im Sitzen achten Sie auf eine angelehnte Rückenposition. Unterstützen Sie Ihre Unterarme mit dem Stillkissen, sodass der Schulter-Nackengebiet entlastet wird. Das Baby sollte so hoch positioniert sein, dass Sie sich nicht zu ihm hinunterbeugen müssen.

Tragen und Heben

Beim Tragen sollten Sie sich in den ersten drei Monaten möglichst auf das Kindergewicht beschränken. Für ein Geschwisterkind setzen Sie sich wenn möglich hin und lassen es auf Ihren Schoß klettern. Heben Sie körpernah und halten Sie beim sich Vorbeugen oder Heben den Rücken gerade. Gehen Sie wenn nötig in die Knie.

Rückbildungsturnen

Wir empfehlen Ihnen den Besuch des Rückbildungsturnens frühestens ab der dritten Woche.

Sport

Beachten Sie folgende Richtlinien:

- Schwimmen: nach 6 Wochen.
- Velo fahren: Sobald die Damмнаht es Ihnen erlaubt.
- Warten Sie mit Sportarten, die mit Springen verbunden sind (Joggen, Aerobic, Volleyball etc.) bis mindestens 3 Monate nach der Geburt. Trainieren Sie dann aber nur, wenn Sie dabei keine Beschwerden haben wie zum Beispiel Urinverlust, Schweregefühl, Schmerzen.
- Bei Beschwerden kann eine Beckenboden-Physiotherapie indiziert sein, fragen Sie Ihre Ärztin.

Haben Sie noch Fragen?

Falls im Verlaufe der Rückbildung Inkontinenz oder andere Beschwerden im Beckenbereich bestehen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Er kann Ihnen eine spezialisierte Beckenbodenphysiotherapie verordnen. Diese finden Sie auf folgender Website: www.pelvisuisse.ch.

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute mit Ihrem neuen Familienmitglied!

Das Video zu den
Übungen und Tipps
in diesem Merkblatt
finden Sie [hier](#):

