

# Wochenbettgymnastik

## Empfehlungen für die Wochen nach der Geburt

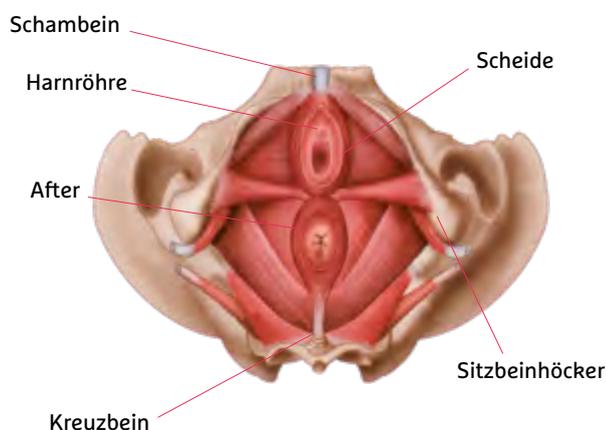


### Liebe Wöchnerin, herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Jetzt sind Sie wieder allein in Ihrem Körper. Nicht nur Ihr Baby braucht Pflege, sondern auch Ihr Körper. Dieser hat sich durch Schwangerschaft und Geburt stark verändert, das Gewebe wurde weich und nachgiebig, die Haltung hatte sich dem zunehmenden Bauchgewicht angepasst. Jetzt heißt es wieder, ins Lot zu kommen.

Um die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte und vielleicht sogar verletzte Beckenboden- und Bauchmuskulatur allmählich zu stärken und die Gebärmutter wieder in die Ausgangsform zu bringen, können Sie die Übungen, die Sie bei uns gelernt haben, im Frühwochenbett (bis zum 10. Tag) weiterhin anwenden. Nach dem 10. Tag können Sie behutsam die Intensität steigern und zu anspruchsvolleren Übungen übergehen. Sprechen Sie dazu Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten an. Nach ein bis zwei Monaten können Sie dann mit der Rückbildungsgymnastik bei Ihrer Hebamme oder Physiotherapeutin beginnen.

### Der Beckenboden



Der Beckenboden ist eine schüsselförmige Muskelplatte aus mehreren Schichten. Diese erstreckt sich vom Schambein zum Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern.

Ein funktionierender Beckenboden ist Grundlage für die Kontinenz und steigert die Lust beim Sex.

### Rückbildungsgymnastik ...

- + fördert die Rückbildung der Gebärmutter und den Wochenfluss.
- + beugt einer Thrombose oder Embolie vor.
- + wirkt Senkungen der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen entgegen.
- + verbessert die Körperhaltung und hilft so, Rückenschmerzen zu mildern oder zu verhindern.
- + bringt Sie wieder in Form.

### Tipps

- + Gönnen Sie sich anfangs viel Ruhe, stillen Sie z. B. oft im Liegen.
- + Beim Husten, Niesen, Lachen den Beckenboden anspannen und den Kopf zur Seite drehen.
- + Beim Heben und Tragen ausatmen und den Beckenboden anspannen. Nichts tragen, das schwerer ist als Ihr Kind, und immer körpernah.
- + Aufstehen und Hinlegen immer über die Seitlage! Sit-ups vermeiden.

### Eifelklinik St. Brigida

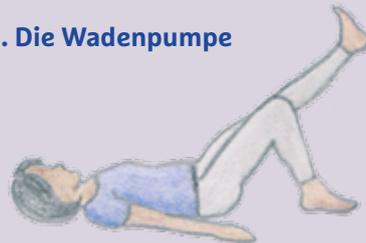
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Kammerbruchstraße 8  
52152 Simmerath  
T 02473 89-2211, -3321  
INASimmerath@artemed.de

[www.st-brigida.de](http://www.st-brigida.de)

[www.artemed.de](http://www.artemed.de)

### Übungen in Rückenlage

#### 1. Die Wadenpumpe



- + Die Füße auf und ab, dann hin und her bewegen
- + Die Zehen krallen und die Füße kreisen lassen
- + Die beiden ersten Übungen mit nach oben gestrecktem Bein

#### 2. Die Bauchatmung

- + Die Hände auf den Bauch legen und ruhig in den Bauch atmen, durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen

#### 3. Die Beckenmobilisierung

- + Gestreckte Beine abwechselnd lang nach unten schieben
- + Die angewinkelten Knie nach rechts und links legen, die Schultern jedoch nicht mit drehen
- + Mit angewinkelten Beinen das Gesäß abheben und abwechselnd nach rechts und links absetzen

#### 4. Übungen für den Bauch



- + Mit der Ausatmung den Bauchnabel nach innen (Richtung Wirbelsäule) ziehen, beim Einatmen wieder locker lassen. 3-4 mal
- + Mit angewinkelten Beinen die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken und das Schambein in Richtung Nabel ziehen. Der Unterbauch verkürzt sich.

#### 5. Übungen für die Beckenbodenmuskulatur

- + Die Scheide kurz nach innen hochziehen, 1 Sekunde, 10 mal wiederholen
- + Die Scheide nach innen hochziehen, bis es nicht mehr geht (100%), die Spannung 3 Sekunden halten und 3 Sekunden Pause, 10 mal wiederholen
- + Die Scheide nach innen hochziehen, nicht ganz so fest (ca 70%), die Spannung 10 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause, 10 mal wiederholen

### Übungen in Bauchlage



- + Ein doppelt gelegtes Kissen unter den Bauch legen, locker werden und die Unterlage erspüren
- + Bauch einziehen und Gesäß anspannen, dabei weiter atmen und die Spannung mit jedem Atemzug steigern, ca. vier mal, dann entspannen
- + Nach Milcheinschuß: Knie-Ellbogen-Stütz

### Nach dem Kaiserschnitt

Grundsätzlich dürfen alle Übungen gemacht werden, bei denen das Gesäß nicht angehoben werden muss.

#### Ab dem ersten Tag

- + Mit Atemübungen beginnen
- + Alle Übungen unter 5. zur Beckenbodenmuskulatur
- + Ersatz für Bauchlage: auf eine geeignete Erhöhung (Tisch) mit unterlagertem Kissen in Ellenbogenstütz stützen – die Narbe darf nicht schmerzen