

FRÜHWOCHENBETTGYMNASTIK

Liebe Mütter,

durch Schwangerschaft und Geburt hat sich die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken verändert. Die Frühwochenbett-Gymnastik dient der Wahrnehmung und Kräftigung, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Daher sollten Sie die Übungen täglich mehrmals durchführen und zusätzlich an einen Rückbildungskurs teilnehmen.

1. Kreislauf aktivieren im Liegen

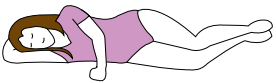
- Bewegen Sie im Wechsel den Fuß kräftig in Beugung und Streckung 20 x
- Kreisen Sie die Füße, große Bewegungen in beide Richtungen, je 15 x
- Ziehen Sie den Fuß im Wechsel zum Gesäß und strecken das Bein kontrolliert wieder aus, die Ferse schleift dabei über die Unterlage. Jedes Bein 20 x

2. Wahrnehmung und Kräftigung



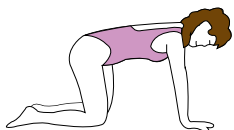
Rückenlage aufgestellte Beine, die Hände sind zur Kontrolle auf dem Bauch oder an den Rippenbögen. Immer durch die Nase einatmen und durch den Mund mit „fffff“ wieder aus. Einatmen: der Bauch hebt sich und wird groß. Ausatmen: der Bauch senkt sich und wird klein.

- Entspannt in den Bauch einatmen, beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden leicht an, d.h. nach innen oben ziehen, beim Einatmen wieder locker lassen.
- Entspannt in den Bauch einatmen und mit der Ausatmung den Unterbauch einziehen und kurz machen, d.h. das Schambein zum Bauchnabel ziehen. 10x
- Entspannt in den Bauch einatmen und mit der Ausatmung den Oberbauch schmal machen, d.h. die Rippenbögen zueinander bringen. 10x
- Entspannt in den Bauch einatmen und mit der Ausatmung den Unterbauch kurz, den Oberbauch schmal machen und den Beckenboden mit anspannen. 10 x



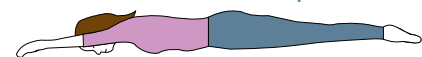
Seitlage 10 x pro Seite

- Untere Arm bequem unter dem Kopf, obere Hand als Faust auf Bauchnabelhöhe aufgestellt
- Mit der Ausatmung Bauch und Beckenboden nach innen oben anspannen
- Zur Steigerung die Faust während des Ausatmens in die Unterlage stemmen, beim Einatmen immer wieder entspannen und locker lassen.



Vierfüßlerstand 10 x im Wechsel

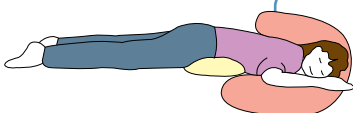
- Hände stehen unter der Schulter, Knie unter der Hüfte.
- Beim Einatmen völlig entspannen und durchhängen lassen,
- Beim Ausatmen Beckenboden und Bauch anspannen und einen Katzenbuckel machen



Bauchlage 10 x

- Entspannt einatmen und beim Ausatmen Beckenboden nach innen oben ziehen, Unterbauch kurz machen

3. Entlastung in Bauchlagerung



Legen Sie ein Kissen (□) unter den Bauch. Der Kopf und die Arme liegen entspannt auf dem Stillkissen (■). Das Kissen wird in U-Form gelegt und bildet eine Kuhle für die Brust. So sollten Sie täglich 30 Minuten liegen.