

Der Alltag als Übung

Mit dem Baby daheim: Da ist vieles neu, und es ist nicht immer leicht, regelmäßig die Übungen zur Rückbildung durchzuführen. Einfacher ist es, den Alltag als Übung zu begreifen und ihn möglichst beckenbodenfreundlich zu gestalten: Durch die aufrechte Haltung im **Sitzen** und **Stehen** minimieren Sie den Druck auf den Beckenboden und trainieren Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das gleiche gilt für das **Tragen** und **Heben**: immer mit stabilisierter Wirbelsäule bzw. gebeugten Knien. Auch Niesen und Husten in aufrechter Haltung. Wichtig ist das richtige WC-Verhalten, also weder beim Urinlassen noch beim Stuhlgang pressen. Achten Sie auf eine gute Stuhlkonsistenz. Entlastungslagerungen beugen einer Senkung vor: Zwischendurch Beine und Becken in Rückenlage unterlagern. Das **Stillen** bzw. **Füttern** in gebeugter Sitzhaltung wirkt eher nachteilig auf den Beckenboden. Positionen mit gestreckter Wirbelsäule vorziehen.

❗ **Generell gilt:** Lassen Sie sich genug Zeit für die Rückbildung. „Hüpfende“ Sportarten erst nach Absprache mit Hebamme und Physiotherapie.



Professionelle Unterstützung der Rückbildung

Rückbildung in der Gruppe

Ziel des Rückbildungskurses ist die Begleitung der jungen Mutter in den ersten Monaten nach der Geburt, wenn möglich bis zum Abschluss der Rückbildungsprozesse. Rückbildungskurse in Wohnortnähe finden Sie über Ihre Hebamme oder auch über folgende Homepage:

➔ www.hebammen-netzwerk-loerrach.de

Physiotherapie Einzelbehandlung

Eine individuell angepasste Physiotherapie kann dann sinnvoll sein, wenn Sie nach Abschluss des Rückbildungskurses und nach dem Abstillen noch unter folgenden Beschwerden leiden:

- » Gefühle der Instabilität bzw. der Schwäche im Bereich des Beckens und der Bauchmuskulatur
- » Senkungsbeschwerden; Schmerzen im Bereich des Beckens und des unteren Rückens
- » Störungen der Blasen- bzw. Darmfunktion (Inkontinenz, Drang).

REHA-VITA im St. Elisabethen-Krankenhaus

Feldbergstraße 15
D-79539 Lörrach

Telefon: 07621 165648
Telefax: 07621 165649

E-Mail: info@rehavita.de

REHA-VITA im Kreiskrankenhaus Lörrach

Spitalstraße 25
D-79539 Lörrach

Telefon: 07621 4168384
Telefax: 07621 4168431

E-Mail: info@rehavita.de

www.rehavita.de

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

 KLINIKEN DES
LANDKREISES LÖRRACH

www.klinloe.de

 St. Elisabethen
Krankenhaus
gGmbH
Lörrach

www.elikh.de

**Herzlichen Glückwunsch
zur Geburt Ihres Kindes!**



**Nach der Geburt:
Die ersten Wochen
zu Hause**

Die ersten Tage nach der Geburt: Diese Übungen unterstützen die Rückbildung im Frühwochenbett

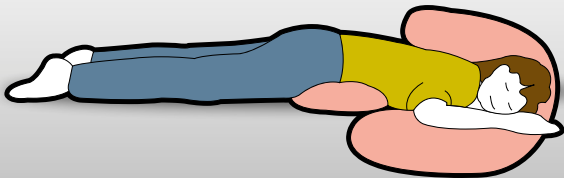
Zu Beginn

Vor dem Aufstehen den Kreislauf aktivieren – das gilt vor allem nach Kaiserschnitt.

- » Bevor Sie aufstehen, bewegen Sie Ihre Füße kräftig in Beugung und Streckung.
- » Kreisen Sie die Füße, machen Sie große Bewegungen in beide Richtungen.
- » Ziehen Sie die Füße im Wechsel zum Gesäß und zurück. Dabei behält die Ferse den Kontakt zur Unterlage.

Die Bauchlage tut oft gut

- » Schon am 2. Tag nach der Geburt unterstützt das Liegen auf dem Bauch die Rückbildung der Gebärmutter und den Wochenfluss.
- » Legen Sie sich in Bauchlage auf ein festes Kissen, das den Bereich zwischen Nabel und Schambein stützt. Kopf und Arme können sie auf ein Stillkissen legen.
- » Atmen Sie entspannt ein und aus und nehmen sie diese Position für etwa 15–30 Minuten ein.
- » Nach Kaiserschnitt können Sie statt Bauchlage Ihren Oberkörper auch auf einem Tisch ablegen. Das entlastet den Rücken und unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter.



Wahrnehmung der (Bauch-)Atmung

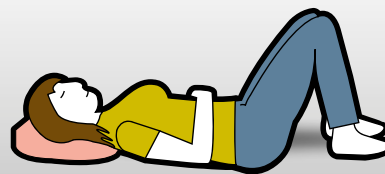
Die Bauchatmung, d.h. die stetige Bewegung des Zwerchfells, unterstützt die Rückbildung.

- » Beginnen Sie mit der Atemwahrnehmung in Rückenlage.
- » Stellen Sie die Beine auf und legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und auf „fff“ oder „ch“ (wie in dem Wort „ich“) wieder aus. Die Ausatmung soll deutlich mehr Zeit in Anspruch nehmen als die Einatmung.
- » Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell: Der Bauch wölbt sich und wird groß. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, wodurch der Bauch wieder flacher wird.

Wahrnehmung des Beckenbodens

Nicht nur der Bauch, auch der Beckenboden reagiert auf die tiefe Bauchatmung: Beim Einatmen dehnt er sich leicht, beim Ausatmen spannt er sich an. Dies passiert in der Regel automatisch, muss aber nach Geburten häufig erst wieder geübt und automatisiert werden.

- » Wenn Sie auf einem Reibelaut ausatmen („fff“ oder „ch“), entwickeln die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur mehr Spannung.



Flexibilität und Kräftigung

Beginnen Sie mit den folgenden Übungen in Rückenlage. Sie können sie aber auch in der Bauch- und Seitenlage durchführen und später sogar im Sitz und im Stand.

- » Atmen Sie entspannt in den Bauch. Beim Ausatmen auf „fff“ oder „ch“ spannen Sie den Beckenboden leicht an (d.h. nach innen / oben ziehen), beim Einatmen wieder lockerlassen.
- » Entspannt einatmen und beim Ausatmen den Unterbauch einziehen, d.h. das Schambein Richtung Bauchnabel bewegen.
- » Entspannt einatmen und mit der Ausatmung den Oberbauch schmal machen, d.h. die Rippenbögen zueinander bewegen.
- » Kombi-Übung: Entspannt in den Bauch einatmen und mit der Ausatmung auf „fff“ oder „ch“ nacheinander den Beckenboden anspannen, den Unterbauch einziehen und dann den Oberbauch schmal machen.
- » Achten Sie darauf, dass sich die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bei der Einatmung wieder entspannt:
 - Ausatmung: Anspannen
 - Einatmung: Entspannen

Ziel ist das flexible, harmonische Zusammenspiel zwischen Zwerchfell, Bauchmuskeln und Beckenboden in jeder Situation des Alltags.