

## Übungen zur Unterstützung der Rückbildung



### Wahrnehmungsübung

Bequeme Rückenlage oder aufrechtes Sitzen auf einem Stuhl, ruhige Atmung, Schultern, Gesicht und Kiefer sind entspannt. Ruhig Einatmen, dabei alles entspannen. Beim Ausatmen Beckenboden sanft anspannen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie ihre Körperöffnungen (Harnröhre, Scheide und After) verschliessen und dabei in sich hineinziehen. Gleichzeitig den Bauchnabel leicht einziehen. Beim Einatmen Beckenboden wieder bewusst und kontrolliert entspannen.

**Empfehlung:** bis zu 10 Wiederholungen.



### Katzenbuckel

In den Vierfüssler-Stand gehen. Beim Einatmen sanft ins Hohlkreuz gehen mit Blickrichtung nach vorne. Beim Ausatmen in einen runden Katzenbuckel gehen. Der Kopf blickt dabei in Richtung Bauchnabel.

**Empfehlung:** 10-15 Wiederholungen.



### Sanfte Kräftigungsübung

Bauchlage einnehmen, Kopf auf die Händrücken ablegen. Wenn nötig ein Kissen unter die Brüste legen. Spüren Sie den Boden mit dem gesamten Körper, der auf der Matte liegt und beobachten Sie, was Ihr Bauch während der Ein- und Ausatmung macht. Spüren Sie, wie sich die Auflagefläche des Bauches mit der Einatmung vergrößert und bei der Ausatmung verkleinert? Unterstützen Sie dieses Gefühl indem Sie mit jeder Ausatmung den Bauchnabel etwas mehr in Richtung Wirbelsäule ziehen. Bei der Einatmung entspannen Sie wieder und lassen alles los. Versuchen Sie bei der nächsten Ausatmung gleichzeitig mit dem Nabel auch den Beckenboden in sich hineinzuziehen und zu aktivieren. Bei der Einatmung entspannen Sie alles wieder.

**Empfehlung:** 15-20 Wiederholungen.

### Bauchlage

Die Bauchlage ist eine rückbildungsfördernde Ruhehaltung. Liegen Sie immer wieder auf den Bauch. Vielleicht benötigen Sie ein Kissen unter dem Bauch um den Druck auf die Brüste zu entlasten.

# FAMILY START ZÜRICH

## Beckenboden: die versteckte Kraft

### Der Beckenboden nach der Geburt

#### Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden besteht aus der Muskulatur und dem Bindegewebe, welche das knöcherne Becken auskleidet und nach unten abschliesst. Er stützt sowohl unsere gesamten Bauchorgane als, auch die Wirbelsäule und verhilft so zu einer guten Rumpfstabilität und aufrechten Haltung. Durch Entspannen steuert er das Loslassen beim Wasserlösen und Stuhlen, durch Anspannen das Verhindern des Gleichen.

Während der Schwangerschaft wird der Beckenboden durch das zusätzlich zu tragende Gewicht des Kindes enorm strapaziert. Bei der vaginalen Geburt wird die Muskulatur des Beckenbodens zudem massiv gedehnt und manchmal sogar verletzt. Dadurch, sowie auch durch die Narbe bei einem Kaiserschnitt, kann es zu einer instabilen Situation im gesamten Becken kommen.

Ihre Hebamme empfiehlt ca. sechs bis acht Wochen nach einer vaginalen Geburt und frühestens acht Wochen nach einem Kaiserschnitt mit einem Rückbildungs-Kurs zu starten. Jedoch können bereits in den ersten Wochen nach der Geburt einfache Übungen zur Unterstützung der Rückbildung zu Hause gemacht werden.

Für Fragen können Sie sich gerne an Ihre Hebamme wenden.

Familystart Zürich  
Thurgauerstrasse 39, 8050 Zürich  
044 555 40 20, info@familystart-zh.ch

## Sanftes Training in Alltagssituationen

### Beim Wickeln

Stellen Sie sich nahe und mit geradem Rücken vor den Wickeltisch. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, versuchen Sie, sich dabei so gross wie möglich zu fühlen und aktivieren Sie dann Ihre Beckenbodenmuskulatur. Ziehen Sie zudem den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule.



### Kinderwagen schieben

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und dynamische Bewegungen. Schieben Sie den Wagen nahe am Körper.

### Blase entleeren

Sitzen Sie mit geradem Rücken. Ihre Füsse haben kompletten Bodenkontakt. Entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, so dass der Urin ohne Druck fließen kann. **WICHTIG: KEIN PRESSEN!** Spannen sie anschliessend, beim Händewaschen, den Beckenboden wieder bewusst an.



### Darm entleeren

Sitzen Sie entspannt und mit leicht gerundetem Rücken. Ihre Füsse haben Bodenkontakt. Wenn nötig stellen Sie ihre Füsse auf einen Schemel. Entspannen Sie den Beckenboden. **WICHTIG: KEIN PRESSEN!** Beim Händewaschen Beckenboden wieder bewusst anspannen. Zur Verhinderung von Verstopfung auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung achten und unbedingt viel Trinken (in der Stillzeit mind. 2 Liter).



### Zähne putzen

Achten Sie auf einen geraden Rücken und stehen Sie in Schrittstellung. Versuchen Sie den Beckenboden zu aktivieren und den Bauchnabel einzuziehen.

### Heben und Tragen

Stehen Sie hüftbreit. Ihr Rücken ist aufrecht und Ihre Knie gebeugt. Spannen Sie den Beckenboden an und ziehen gleichzeitig den Bauchnabel sanft ein. Die Last beim Ausatmen nahe an den Körper nehmen und erst dann heben.



### Stillen oder Schöpfeln

Sie werden die nächsten Monate viel Zeit mit der Ernährung Ihres Kindes verbringen. Achten Sie unbedingt auf eine entspannte Haltung und entspannte Schultern. Wichtig beim Stillen: das Kind kommt zur Brust und nicht die Brust zum Kind!

### Lachen, Niesen, Husten

Behalten Sie eine aufrechte Haltung bei und spannen Sie beim Lachen, Niesen oder Husten den Beckenboden bewusst an. Drehen Sie zur Entlastung des Beckenbodens Ihren Oberkörper zur Seite. **WICHTIG: KEINE X-BEINE!**



### Sexualität nach einer Geburt

Die Lust auf Sex ist nach einer Geburt sehr oft vorübergehend gemindert. Mögliche Geburtsverletzungen brauchen Zeit um vollständig zu verheilen und können den Beckenboden zusätzlich schwächen. Zudem trocknen hormonelle Veränderungen die Scheide häufig aus. Daher ist es empfehlenswert Gleitgel zu benutzen. Wichtig: Lassen Sie sich Zeit. Die Frau entscheidet wann und wie sie Sex haben möchte.

### Aufsitzen und Hinlegen

Sitzen Sie immer über die Seite auf. Legen Sie sich immer über die Seite hin. Atmen Sie dabei aus und spannen Sie Ihren Beckenboden an.

