

Beckenboden im Alltag mit Baby

Schone deinen Beckenboden im Alltag bei belastenden Tätigkeiten:

Achte auf eine aufrechte Haltung:

Guter Stand auf beiden Füßen, Beckenboden sanft aktiviert, kein Hohlkreuz, Wirbelsäule in die Länge gestreckt, Schulter hängen locker.

Versuche auch im Sitzen aufrecht zu bleiben und keinen runden Rücken zu machen.

- Beim Stehen am Wickeltisch
- Kinderwagen schieben mit Daumen aussen



Bücken oder Vorneigen im Ausfallschritt:

Wenn du leichte Sachen vom Boden aufheben musst oder dich nach vorne neigst, stelle einen Fuss weiter nach vorne, spanne sanft deinen Beckenboden an, gehe in die Knie und neige/bücke dich mit geradem Rücken.

- Beim Nuggi aufheben
- Beim Pflegen des Babys am Wickeltisch oder Baden
- Spülmaschine ausräumen
- Staubsaugen



"Schweres" Heben und Absetzen:

Beim Heben von etwas mehr Gewicht, stelle dich gut und breit auf beide Füße, aktiviere gut deinen Beckenboden und die Bauchmuskeln, gehe in die Knie, halte deinen Rücken gerade, trage nahe am Körper.

- Kind hochheben
- Kind ins Bett legen
- Kind ins Auto laden
- Immer laut "Hopp" dabei sagen



→ Grössere Kinder/ schwerere Gegenstände möglichst erst dann wieder heben, wenn Beckenboden und Bauchmuskeln gut spürbar sind und angespannt werden können

Tragen mit Beckenbodenspannung:

Tragen von "Lasten" solltest du möglichst körpernah, falls möglich links und rechts verteilt, mit aufrechter Haltung und guter Beckenbodenspannung.

- Rucksack tragen
- Maxicosi ist ein Autositz und kein Tragesitz, benutze vielleicht einen Marlybag
- Den Kopf deines Babys im Tragetuch solltest Du küssen können, sonst trägst du dein Baby zu tief.

