

Frühwochenbett (= bis 10 Tage nach der Geburt)

Wichtig ist: Zeit zum RUHEN und mit leichten Übungen und Verhaltensweisen die Wundheilung und die Neuformierung des Beckenbodenmuskulatur begünstigen: Schonung aber nicht Ruhigstellung!

- Immer über die Seite aufstehen!
- Gerade Haltung beim Husten und Niesen! Beckenboden aktivieren!
- Keine Hausarbeit in der ersten Woche nach der Geburt, sondern oft liegen
- Die erste Rückbildungsübung ist das Singen!! Für Baby, beim Duschen, ...
- Beim Baby hochheben: immer "Hopp" sagen
- Lasse beim Zähneputzen Beckenkreisen oder stelle dich auf die Zehenspitzen oder Fersen
- Beobachte Dein WC- Verhalten: kein Pressen, lächelnd
- Atme mehrmals täglich tief in den Bauch, mach ihn richtig weit, und lasse die Schultern beim Ausatmen bewusst locker

Mit folgenden Übungen startest du nach der Geburt:

Beckenboden:

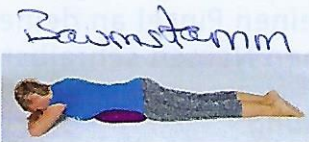
BB sanft anspannen, indem du laut "pfff" oder "FFFttt" sagst
Ist ein Anspannen/Loslassen des Beckenbodens schon zu spüren? → Tastkontrolle

Tick- Tack: Beckenboden sanft anticken und loslassen im Rhythmus des Tickens einer Uhr



Haltung:

Zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter lege dich täglich mindestens 10 Minuten auf den Bauch- bei prallen Brüsten lege Dich über ein oder mehrere Kissen



1-3 Tag

Atmung:

In Bauchlage ruht Kopf auf Händen, Beine übereinandergeschlagen. Beim Ausatmen Beine von unten nach oben so fest zusammenpressen, dass du das Gefühl hast, ein Baumstamm zu sein. Versuche 10 tiefe Atemzüge bis in die Füße hinein die Spannung zu halten. Gut entspannen



3-7 Tag

ab 7. BeBo
wahrnehmen

Balance:

Laufe ganz bewusst aufrecht auf Zehenspitzen, auf den Fersen, versuche auch auf einem Bein zu stehen und das andere nach vorne oder seitlich abzuwinkeln



Beckenbewegung:

Beckenkipfung: Lege dich auf den Rücken mit aufgestellten Beinen. Kippe dein Becken vor und zurück, einmal Richtung Hohlkreuz, und einmal drückst du das Kreuz gegen den Boden- bei dieser Bewegung sagst du ganz laut und lange CHHHH

