

Wochenbettgymnastik und andere Tipps

Übungen für die ersten 2-3 Wochen nach der Geburt

- Entspanntes Atmen hilft, die Beweglichkeit des Zwerchfells nach der Schwangerschaft wieder zu verbessern.
- Verboten sind alle Kraftübungen, insbesondere Bauchmuskelübungen.
- Mit sanftem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens kann die Beckenbodenwahrnehmung verbessert werden.
- Fussgymnastik ist für alle Frauen mit Krampfadern und solche, die nach wie vor zu viel Wasser im Gewebe eingelagert haben, empfehlenswert.

Tipps:

- Die Wöchnerin braucht vor allem Ruhe, damit sie sich von der Geburt erholen kann und genug Energie fürs Stillen hat.
- Stillen unterstützt den natürlichen Rückbildungsprozess.
- Wer in der Schwangerschaft Stützstrümpfe getragen hat, sollte sie auch jetzt noch tragen.
- Entspannung in der Bauchlage, mit Kissen unterstützt, kann die natürliche Rückbildung wohltuend unterstützen
- Wer einen Rückbildungskurs besuchen möchte, sollte sich spätestens kurz nach der Geburt dafür anmelden.
- Beim Hinlegen in die Rückenlage und Aufsitzen aus der Rückenlage *immer* über die Seite rollen.

Übungen 3 - 8 Wochen nach der Geburt

- Entspanntes Atmen soll weiterhin gepflegt werden.
- Wohldosierte Spaziergänge bringen die Spätwöchnerin allmählich wieder in Schwung.
- Nun können Wahrnehmungsübungen für die Bauchmuskulatur gemacht werden. Beim Ausatmen die Bauchdecke nach innen ziehen und beim Einatmen wieder loslassen. Besonders wirksam ist diese Übung im Vierfüsslerstand und im Unterarmstütz.
- Verboten sind alle Kraftübungen, insbesondere andere Bauchmuskelübungen.

Tipps:

- Die Spätwöchnerin braucht immer noch viel Ruhe, denn das Schlafmanko, welches durch die unterbrochene Nachtruhe entsteht, könnte sich langsam bemerkbar machen.
- Beim Anheben von schweren Gegenständen wie, MaxiCosi, *vorher* ausatmend den Beckenboden nach innen ziehen und die Bauchmuskeln einziehen. Spannung während der Anstrengung halten.
- Beim Husten und Niesen Kopf und Oberkörper so gut als möglich zur Seite drehen, um den Druck auf den Beckenboden zu minimieren.

Die aufgeführten Sachverhalte und Übungen ersetzen nicht den Besuch eines Rückbildungskurses und die persönliche Instruktion der Kursleiterin.