



MERKBLATT WOCHENBETT-INFORMATION

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNG

Während dem Spitalaufenthalt • Nach der Geburt

Allgemein

Die Zeit nach der Geburt ist geprägt von grossen Veränderungen. Die Wochenbettphase dauert 6–8 Wochen. Während dieser Zeit vollziehen sich unter anderem folgende Prozesse: Rückbildung der Gebärmutter, Wundheilung des Beckenbodens bei Dammschnitt bzw.

Dammriss, Wundheilung der Bauchnaht bei einem Kaiserschnitt. Zusätzlich erfolgt eine hormonelle, emotionale und organisatorische Umstellung. Nachfolgende Übungen und Tipps können Ihnen dabei helfen.



Bauchlage

Die Bauchlage fördert die Rückbildung. Beginnen Sie mit 10 Minuten täglich und steigern Sie die Dauer nach Wohlbefinden. Legen Sie sich auf ein Kissen, um die Brüste zu entlasten. Nach einem Kaiserschnitt ist die Bauchlage frühestens ab dem 4. Tag und in Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin erlaubt.



Entlastung Beckenorgane und Beckenboden

Gönnen Sie sich während der ersten Zeit zuhause Ruhepausen im Alltag. Planen Sie regelmässig Entlastungsmomente im Liegen oder in der Vierfüssler-Position ein.

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Stehen. Vermeiden Sie Fehlhaltungen (Hohlkreuz) beim Tragen des Babys.



Beckenboden und Atmung

Atmen Sie mehrmals tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Versuchen Sie sanft ihre Körperöffnungen (Harnröhre/Scheide/After) zu schliessen. Entspannen Sie den Beckenboden bei der Einatmung und aktivieren Sie ihn bei der Ausatmung.

Lindenhofspital
Physiotherapie
Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern
Tel. +41 31 300 80 20
physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch
baby-familie.ch



LINDENHOFGRUPPE



Aufrechter Stand und korrektes Bücken

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Stehen und vermeiden Sie eine Hohlkreuzstellung beim Tragen des Babys in einer Traghilfe.

Vermeiden Sie im Wochenbett das Heben von schweren Gegenständen. Bücken Sie sich mit geradem Rücken, gehen Sie in die Knie und nehmen Sie das Gewicht nahe an den Körper. Beim Aufrichten ausatmen und den Beckenboden anspannen.

Wasserlösen und Darmentleerung

Nehmen Sie sich genügend Zeit auf der Toilette. Die Füße haben Bodenkontakt. Versuchen Sie, den Beckenboden zu entspannen. Achten Sie beim Wasserlösen auf eine gerade Sitzhaltung und kippen Sie beim Stuhlen Ihr Becken nach hinten.

Versuchen Sie nicht zu pressen, atmen Sie aus und lassen Sie den Unterkiefer locker. Es kann helfen, sich auf der Toilette etwas vor- und zurück zu neigen und/oder zur Darmentleerung einen Schemel unter die Füße zu stellen.

Husten und Niesen

Husten und Niesen Sie über die Schulter mit aufgerichtetem, leicht nach hinten gedrehtem Oberkörper (sog. «Hustendreh»). Versuchen Sie dabei den Beckenboden anzuspannen. Diese Position schützt die Beckenorgane vor zu hoher Druckbelastung.

WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE DER LINDENHOFGRUPPE ZUR RÜCKBILDUNG

Selbstzahlerangebot «Beckenbodenanalyse»

Erfahren Sie, wie gut Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen können und welche Übungen für Sie geeignet sind. Diese Funktionsabklärung wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen im Beckenbodenzentrum am Lindenhofspital ab 8 Wochen nach der Geburt angeboten.

→ Beckenboden-physiotherapie

Rückbildungskurse in der Gruppe oder Einzel

Das Ziel der Kurse ist es, die Körpermitte und den Beckenboden wieder zu stärken. Das Angebot an Rückbildungskursen ist vielfältig und geht von Yoga über Pilates bis hin zu klassischer Gymnastik. Finden Sie heraus, welches Angebot am besten zu Ihnen passt. Wir empfehlen Rückbildungskurse zirka 6–8 Wochen nach der spontanen Geburt und 10–12 Wochen nach Kaiserschnitt zu starten. Für die Rückbildung ist es aber nie zu spät, auch bis ein Jahr nach der Geburt. Mögliche Angebote zum Rückbildungskurs in der Gruppe oder Einzel finden Sie hier -->.

→ Rückbildungskurs Einzelsitzungen

→ Rückbildungskurs in der Gruppe

Beckenbodenrehabilitation auf ärztliche Verordnung

Sollten nach der Geburt längerfristig Kontinenz-Probleme oder Aktivierungsschwierigkeiten der Beckenbodenmuskulatur auftreten, empfiehlt es sich, einen Arzt, eine Ärztin darauf anzusprechen. In gewissen Situationen übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse auf ärztliche Verordnung die Beckenbodenrehabilitation nach einer Geburt. Unsere spezifisch ausgebildeten Beckenbodenphysiotherapeutinnen begleiten Sie gerne.

→ Beckenbodenzentrum