



GesundeKurse

Wochenbett

Dein Übungsplan für eine gesunde Körpermitte





Herzlichen Glückwunsch zur Geburt deines Kindes. Dein Körper hat etwas Wunderbares geschaffen, unterstütze ihn schon jetzt im Wochenbett bei der Regeneration!

Das Ziel im Wochenbett ist eine sanfte Regeneration deines Körpers, dabei soll der Kreislauf angeregt, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sanft aktiviert und der Lochialabfluss unterstützt werden. Außerdem ist es sehr hilfreich einige Verhaltensregeln zu beachten, dazu gehört z.B. das richtige WC-Verhalten, Ergonomie und Haltung.

Kreislaufanregung

Ab Woche 1 (2-3 x täglich)

- **Venengymnastik** / Muskelpumpe (Bein gestreckt heben, Fußgelenk beugen und strecken – so aktiviert sich dein Wadenmuskel und pumpt Blut zum Herz zurück)
- **Finger fausten und spreizen**

Ab Woche 2 zusätzlich

- **Spaziergänge** an der frischen Luft

Lochialabfluss und Gebärmutterregeneration unterstützen

Unterstütze deine Gebärmutter bei der Regeneration im Wochenbett unbedingt!

- **Bauchlage** (Unterbauch mit einem Kissen unterlagern),
2-3 x täglich je 15-20 Minuten



Beckenboden- und Bauchmuskelaktivierung

Tag 1 – 10 nach der Geburt | Reaktives Beckenbodentraining

- **Bauchatmung**: Atme tief durch die Nase in den Bauch EIN und atme durch den Mund wieder AUS. Führe das in verschiedenen Positionen für 5-8 Atemzüge, 2-3x täglich durch (Sitz, Rückenlage, Seitenlage). Durch die Atmung wird dein Beckenboden reaktiv aktiviert.



Ab Tag 11 | Aktives Beckenbodentraining

(je nach Empfinden und Schweregrad von Geburtsverletzungen auch später)

Zur Durchführung dieser Übungen, musst du wissen, wie du deinen Beckenboden anspannst.

Du kannst gerne in meinen Online-Rückbildungskurs kostenfrei reinschnuppern. In Woche 1 erkläre ich die Theorie und übe mit dir die Anspannung. Schau dazu *Teil 1 – Beckenboden* und *Teil 2 – Bauchmuskel* auf www.online-rueckbildungscoach.de/registrierung-testzugang/ an.

Wichtig! Nimm beim Üben immer eine aufrechte Körperhaltung ein, nur so kann deine Tiefenmuskulatur optimal arbeiten. Solltest du Schmerzen haben, brich die Übungen ab und wende dich an deinen Arzt oder deine Hebamme.

- Grundübung:

Atme EIN – Atme AUS durch fast verschlossene Lippen mit einem langen “pfffffft” (Lippenbremse), aktiviere dabei deinen Beckenboden wie folgt:

Schließe deine Körperöffnung und ziehe deine Schiede / Damm nach innen oben

Führe das in verschiedenen Positionen durch:

1. Grundübung im Rückenlage
mit einer aufrechten Körperhaltung, 8-10 Atemzüge



2. Grundübung in Seitenlage (rechts und links)
mit aufgestellten Beinen, 5-8 Atemzüge je Seite





3. Grundübung im Unterarmkniestütz
mit aufrechter Wirbelsäule, 8-10 Atemzüge



4. Grundübung im Sitz
mit einer aufrechten Körperhaltung, 5-8 Atemzüge

Richtiges Verhalten im Alltag

- Husten / Niesen mit aufrechtem Körper und über die Schulter
- Bei Lagewechsel, Heben, Tragen oder andere Anstrengungen Ausatmen
- Lagewechsel von Rückenlage in den Sitz und vom Sitz in Rückenlage immer über die Seite durchführen (schont Beckenboden und Bauchmuskel)
- Kein Pressen beim Stuhlgang
- Nicht vorbeugend Wasserlassen, nur wenn du wirklich musst
- Kein Mitpressen beim Wasserlassen
- Korrekte Stillpositionen einnehmen (spreche mit deiner Hebamme darüber)
- Körpernahes Heben und Tragen des Kindes
- Trage nur so viel wie dein Kind wiegt

Ab wann kann man dann mit Rückbildungsgymnastik starten?

- **Vaginale Entbindung**
Ab der 7. Woche nach Entbindung kannst du mit Rückbildungsgymnastik starten.
- **Kaiserschnitt**
Ab der 9. Woche kannst du mit der Rückbildungsgymnastik starten.

Der Rückbildungsstart ist individuell und kann je nach Geburtsverletzungen, Schmerzen, Traumas, etc. variieren. Spreche mit deiner Hebamme oder deinem Arzt darüber, wenn du dir unsicher bist!

Generell gilt: Für Rückbildung ist es nie zu spät!