

➤ Frühwochenbett 1.-10. Tag

Rückenlage auf fester Unterlage.
Die Übungen sollen in maximaler Bewegungsmöglichkeit ausgeführt und mit fließendem Atem begleitet werden.

- Füße beugen und strecken
- Füße kreisen, parallel und wechselseitig
- Arme zur Decke, Hände zur Faust ballen, dann Finger strecken und spreizen
- Mit angestellten Beinen und auf dem Bauch ruhenden Händen dem weiten Einatmen nachspüren und mit dem Ton „fff“ den Atem entweichen lassen. Die lippengebremste Ausatmung wirkt stimulierend auf den Beckenboden (BB).
- Mit dem Ausatmen das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule (LWS) der Unterlage anschmiegen, das Schambein Richtung Nabel ziehen, den BB sanft anspannen und in den Bauchraum heben. Im Einatmen gleitet die Wirbelsäule (WS) in Ihre ursprüngliche Lage zurück.
- Sich vorstellen, das Becken läge auf dem Zifferblatt einer Uhr – an der Kreuzbeinoberkante steht die 12, am Steißbein die 6. Wiegen Sie nun sanft die WS zwischen 12 und 6, dabei schmiegt sich bei Druck auf die 12 die LWS und das Kreuzbein der Unterlage an, bei Druck auf die 6 hebt sie sich wieder etwas ab. Nun das Becken von der vorgestellten 9 zur 3 wiegen, die Knie bewegen sich nicht. Mit kreisenden Bewegungen eine volle Stunde beschreiben, dabei gut auf den fließenden Atem achten.



Bauchlage

- Unterbauch auf ein fest gerolltes Kissen oder Decke legen. Die Aufmerksamkeit auf das Schambein lenken. Mit hörbarem, lippengebremsten Ausatmen das Schambein der Unterlage anschmiegen und das Steißbein Richtung Unterlage drücken. Beim Einatmen Spannung lösen.
- Arme liegen in U-Haltung. Beim Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein in die Unterlage drücken. Beim Einatmen Spannung lösen.
- Beide Arme und Beine während der Ausatmung in die Unterlage drücken. Beim Einatmen Spannung lösen.
- Stirn liegt auf zusammengefalteten Händen. Beim Ausatmen den Bauch kräftig nach innen ziehen, beim Einatmen die Muskulatur entspannen.



➤ Nach dem 10. Tag

Rückenlage

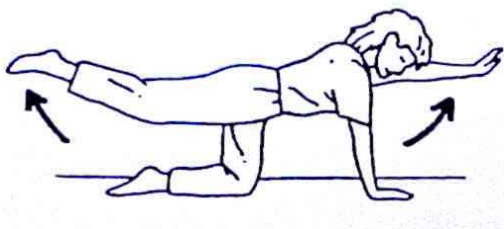
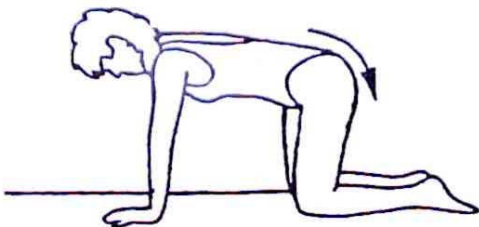
- Grundspannung: Beine hüftbreit aufstellen, Fersen in den Boden drücken, Kreuzbein der Unterlage anschmiegen, Schambein in Richtung Nabel ziehen. Bei gut fließendem Atem diese Grundspannung 3-5 Atemzüge halten.



- Gestreckte Beine, aus der Hüfte das rechte Bein verkürzen, in die rechte Hüfte hineinziehen und wieder zurückgleiten lassen. Aus der rechten Hüfte das Bein verlängern und wieder zurückgleiten lassen. Seitenwechsel. Jede Seite fünfmal wiederholen.

Vierfüßlerstand

- Rechtes Knie während der Ausatmung Richtung Nasenspitze ziehen, dabei rundet sich der Rücken. Einatmen, das Bein nach hinten führen, der Rücken streckt sich. Seitenwechsel.
- Einatmend die Wölbung der Bauchmuskulatur Richtung Boden nachspüren, ausatmend den Bauch kräftig einziehen.
- Während der Ausatmung die Schließmuskeln spannen und die BB-Muskulatur durch ein innerliches Hochziehen aktivieren.



Knie-Ellenbogenlage

Der Oberkörper wird von den aufliegenden Unterarmen gestützt, die Stirn liegt auf den aufeinander liegenden Händen.

Grundspannung: Ausatmend das Schambein Richtung Nabel ziehen und die BB-Muskeln anspannen, einatmend Spannung lösen

- Spannung über mehrere Atemzüge halten
- Grundspannung aufbauen und kleine bis große Beckenkreise beschreiben
- Grundspannung aufbauen, im Wechsel ein Bein strecken, Ferse nach hinten schieben.

Und denken Sie an den Rückbildungskurs!
Nach sechs bis acht Wochen können Sie damit beginnen, fragen Sie ihre Hebamme.
Die Kosten übernimmt die Krankenkasse



Wir freuen uns von Ihnen zu hören, Ihr Hebammenteam!

Wochenbettgymnastik

Geburtshilfliche Abteilung am Klinikum Gütersloh

Versuchen Sie täglich 15-20 Minuten Wochenbettgymnastik zu machen. Suchen Sie sich verschiedene der folgenden Übungen aus, wechseln Sie dabei Ihr Übungsprogramm. Führen Sie die Übungen etwa 5 Mal pro Seite aus.

