



HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Mütter,

erst einmal gratulieren wir Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes! Doch nicht nur Ihr Baby braucht jetzt Aufmerksamkeit und Pflege, sondern auch Ihr Körper. Durch Schwangerschaft und Geburt hat sich dieser stark verändert, das Gewebe und die Haltung haben sich dem zunehmenden Bauchgewicht angepasst. Mit den in dieser Broschüre vorgestellten Übungen und Tipps möchten wir Ihnen helfen, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur allmählich zu stärken und die Gebärmutter wieder in die Ausgangsform zu bringen.

Wir wünschen Ihnen viel Energie und Spaß dabei
Ihr Team der Physiotherapieschule des CKQ

Das sollten Sie beachten:

→ **Druckvermeidung**

zu hoher Druck im Bauch beim z.B. Niesen, Lachen oder Husten

→ **Inaktivität vermeiden**

Sitzen Sie nicht zu lange, sondern gehen Sie bspw. mit Ihrem Baby spazieren

→ **Nicht schwer heben**

Orientieren Sie sich an dem Gewicht Ihres Babys und tragen Sie die Gegenstände möglichst körpernah.

→ **Anspannung des Beckenbodens**

Steuern Sie aktiv Ihren Beckenboden an und spannen Sie diesen bei Aktivitäten, die Druck im Bauchraum erzeugen (Husten, Niesen, Lachen).

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Hier erreichen Sie unsere Hebammen, die sich gerne um Ihre Fragen und Anliegen kümmern:

Fon 05431.15-3280
(Kreißaal)

Christliches Krankenhaus Quakenbrück
gemeinnützige GmbH
Danziger Straße 2
49610 Quakenbrück

Zentrale: 05431.15-0
info@ckq-gmbh.de

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg und der European Medical
School Oldenburg-Groningen



Mitglied im
CLINOTEL
Krankenhaus-
verbund

3984 | www.wagnercoerdt.de



VOM *Wochenbett* BIS ZUR
Rückbildungs-
gymnastik



» RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK
Übungen für Zuhause

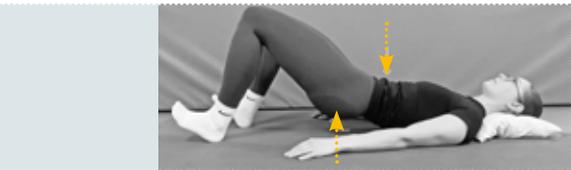
» zur Kräftigung

1 | SCHAUKEL

- Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper, Beine aufgestellt, Zehenspitzen hochgezogen
- Fersen und Hände drücken leicht in die Unterlage
- Beim Einatmen Becken nach unten kippen / Bauchnabel zur Decke schieben, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht



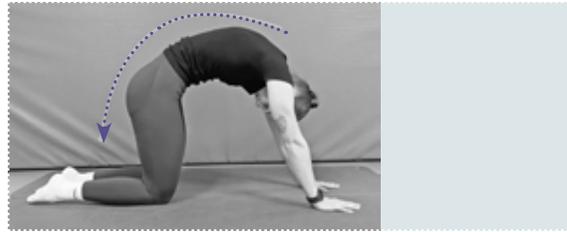
- Beim Ausatmen Kreuz in Richtung Boden drücken, den Beckenboden anspannen / hochziehen, Bauch flach, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, dabei heben 3 - 4 Wirbel von der Unterlage ab



- Rücken absenken, kurz entspannen, erneut anspannen
- ➔ 10 - 15 Wiederholungen

2 | WELLE

- Gesäß auf Fersen senken, Arme strecken, Hände weit vorne ablegen
- Mit der Nasenspitze knapp über dem Boden so weit wie möglich nach vorne schieben, dabei den Beckenboden anspannen und ausatmen

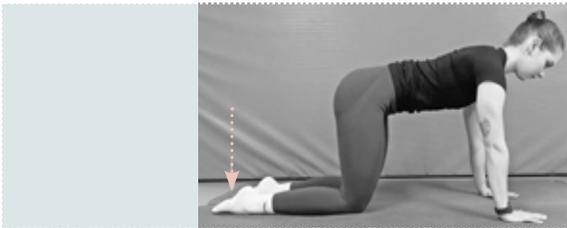


- Dann einen runden Katzenbuckel machen, das Gesäß zu den Fersen zurückbringen, dabei einatmen und entspannen
- Bei der Übung die Bauchdeckenspannung halten

➔ Mögl. fließend 10-15 mal wiederholen

3 | BANK

- Vier-Füßler-Stand, Ellenbogen leicht gebeugt, Blick auf den Boden gerichtet
- Rücken lang und flach machen wie ein Tisch, Schulterblätter zusammenschieben
- Bauch flach, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Beckenboden anspannen



- Hände und Fußrücken so in den Boden drücken, dass die Knie sich vom Boden lösen
- Beim Heben der Knie ausatmen, dabei Bauch und Beckenboden anspannen, beim Senken einatmen und die Spannung lösen



➔ 10 - 15 Wiederholungen

» zur Entspannung

4 | KATZE

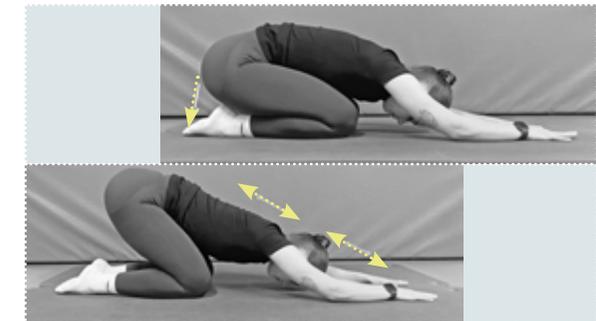
- Vier-Füßler-Stand, Hände schulterbreit, Rücken gerade, Blick auf den Boden gerichtet
- Wirbelsäule zu einem Katzenbuckel krümmen, dabei ausatmen, die Bauchmuskeln und den Beckenboden anspannen



- Aus dem Katzenbuckel langsam ins Hohlkreuz wechseln, dabei einatmen
- Arme gestreckt, Blick nach vorne
- langsame, fließende Bewegungen

➔ 10 - 15 Wiederholungen

5 | RUTSCHHALTE



- aus dem Vier-Füßler-Stand Gesäß auf die Fersen senken
- Mit den Händen am Boden nach vorne laufen, dabei den Oberkörper absenken, bis die Brust fast die Knie berührt, den Nacken strecken
- Vollkommen entspannen: Arme, Schulter, Hals werden schwer
- Beckenboden entspannen, Hüfte absinken lassen, tief und bewusst atmen
- bei jedem Ausatmen den Beckenboden anspannen und beim Einatmen entspannen

➔ in jeder Position 20-40 Sekunden halten