

Wochenbettgymnastik

Bitte atmen Sie bei allen Übungen langsam und ruhig. Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund aus. Sie sollten bei allen Übungen nur eine leichte Anspannung machen und nicht mehr als 40 bis 50 Prozent der Maximalkraft aufwenden, so dass Sie keine Schmerzen spüren.

Die Anspannung erfolgt immer mit der Ausatmung. Bei der Einatmung lassen Sie wieder locker.

Sie können die Übungen täglich durchführen, bis Sie zur Rückbildungsgymnastik gehen. Mit der Rückbildungsgymnastik können Sie sechs bis acht Wochen nach normaler Entbindung und acht bis zehn Wochen nach Kaiserschnitt beginnen.

Übungen im Sitzen

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie langsam in den Bauch ein und wieder aus. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt er sich.
2. Atmen Sie wieder in den Bauch. Bei der Ausatmung ziehen Sie den Bauch ein, indem Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Einatmen lassen Sie wieder locker.
3. Spannen Sie den Beckenboden beim Ausatmen leicht an. Stellen Sie sich vor, Sie würden leicht Urin einhalten oder den Scheidenbereich leicht nach innen beziehungsweise oben ziehen. Der Po bleibt dabei locker.
4. Jetzt spannen Sie den hinteren Bereich leicht an. Stellen Sie sich vor, Sie würden leicht Stuhlgang einhalten. Der Po bleibt wieder locker.
5. Schieben Sie beide Hände unter den Po, so dass Sie die Sitzbeinhöcker spüren. Ziehen Sie nun beide Sitzbeinhöcker leicht zur Mitte hin zusammen.
6. Stellen Sie sich vor, der Beckenboden ist eine Hängematte, fixiert vorne am Schambein und hinten am Steißbein. Ziehen Sie mit der Ausatmung die Hängematte in der Mitte leicht nach innen oben. Der Po bleibt locker.
7. Bei der letzten Übung atmen Sie bitte normal weiter. Die Anspannung erfolgt unabhängig von der Atmung. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit dem Scheidenbereich schnell etwas auszupfen. Kurze schnelle, aber leichte Anspannungen. Fangen Sie mit fünf Wiederholungen an und steigern Sie die Anzahl langsam.

Viel Spass beim Üben!

Ihr Hebammen-Team

St. Elisabethen-Krankenhaus
Ginnheimer Str. 3 | 60487 Frankfurt am Main
Telefon 069 7939-0 | Telefax 069 7939-2392
www.elisabethen-krankenhaus-frankfurt.de

