

Tipps für den Alltag als Mami



Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Als Wochenbett bezeichnet man den sechs- bis achtwöchigen Zeitraum nach der Geburt. Während dieser Zeit verändert sich einiges in Ihrem Körper: Die Milchbildung kommt in Gang, und die Gebärmutter beginnt sich wieder zu verkleinern und in ihre ursprüngliche Position zurückzuziehen. Durch die Umstellung des Hormonhaushalts ist diese Zeit auch emotional sehr intensiv. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich viel Ruhe. In dieser Broschüre geben wir Ihnen Tipps, die Ihren Alltag als Mami erleichtern.

Bewegung und frische Luft sind sowohl für Sie als auch für Ihr Neugeborenes wichtig. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen einige Übungen, die Ihre Rückbildung im Wochenbett unterstützen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute. Geniessen Sie die gemeinsamen Momente mit Ihrem Neugeborenen. Bei Fragen sind wir jederzeit gerne für Sie da.

Kontakt

Spital Lachen AG, Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15

physiotherapie@spital-lachen.ch

Tipps für den Alltag

Aufstehen und hinlegen

Während der ersten sechs Monate nach der Geburt empfehlen wir Ihnen den sanften Weg über die Seitenlage.

Aufrechte Haltung

Sie sind Mutter und haben allen Grund, stolz zu sein. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein – ob sie sitzen, stehen oder gehen. Achten Sie darauf, auch beim Kochen und Wickeln nahe an der Arbeitsfläche und am Wickeltisch zu stehen und eine aufrechte Haltung zu bewahren.

Niesen, Husten, Lachen

Auch beim Niesen, Husten und Lachen sollten Sie eine aufrechte Haltung beibehalten.

Kleidung und Schuhe

Achten Sie auf bequeme Kleidung. Vermeiden Sie alles, was einengt oder gar einschneidet. Tragen Sie bequeme, gute Schuhe.

Gewichte heben, tragen, schieben

Um ein Gewicht vom Boden aufzuheben, halten Sie den Rücken gerade. Tragen Sie schwere Sachen nah am Körper und vermeiden Sie es, einseitig zu tragen. Im Wochenbett sollten Sie keine Gewichte heben, die schwerer sind als ihr Baby. Schieben Sie den Kinderwagen nah am Körper. Achten Sie auch dabei auf eine aufrechte Haltung.

Rückbildungsgymnastik und Sport

Sechs bis acht Wochen nach einer Spontangeburt können Sie mit der Rückbildungsgymnastik anfangen. Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir Ihnen, zwölf Wochen zu warten. Rückbildungsturnen wird bei uns im Haus von unseren Hebammen zusammen mit den Physiotherapeutinnen angeboten. Informationen erhalten Sie auf www.spital-lachen.ch, «Kursangebot». Bewegung und frische Luft haben einen positiven Einfluss. Ab der achten Woche nach der Geburt empfehlen wir Ihnen – neben der Rückbildungsgymnastik – folgende Sportarten:

- Yoga (z. B. Rückbildungsyoga, kein Power yoga)
- Pilates
- Spazieren und leichtes Walking
- Dosiertes Krafttraining mit Fokus auf Atmung und Haltung und mit wenig Gewicht (max. Gewicht Ihres Babys)

Aktivitäten mit grosser Belastung auf den Beckenboden (high impact) sollten Sie frühestens sechs bis neun Monate nach der Geburt wieder ausüben. Dazu zählen u. a. auch: Joggen, Trampolinspringen, Aerobic, Ballsport, Rumpfbeugen sowie intensives Krafttraining (Gewichte heben oder stemmen).

Welche Sportarten sich für Sie eignen und wie viel Belastung Ihr Körper wieder verkraftet, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Hebamme oder der Physiotherapeutin.

Tipps für den Toilettengang

Die Grundvoraussetzung für eine gute Verdauung ist eine gesunde Ernährung. Achten Sie auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel und genügend Flüssigkeit, um Verstopfung zu vermeiden. Nehmen Sie sich für den Gang zur Toilette immer genügend Zeit.



Blasenentleerung

- Sitzend eine aufrechte Haltung einnehmen
- Darauf achten, dass die Fusssohlen auf dem Boden liegen
- Laufen lassen – Harnstrahl nicht willentlich unterbrechen
- Nicht pressen



Darmentleerung:

- Becken kippen, so dass der Bauch nach innen verschoben wird (rund sitzen)
- Füße auf einen Hocker stellen
- Pressen möglichst vermeiden, lieber «schieben»
- Dabei mit hörbarem «ffff» durch den Mund ausatmen
- Bei Verstopfung oder Schmerzen aufgrund von Geburtsverletzungen kann eine manuelle Dammunterstützung helfen: Geben Sie mit drei Fingern leichten Druck auf den Damm (Bereich zwischen Vagina und After)

Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen SZ
Tel. +41 55 451 31 11
info@spital-lachen.ch
www.spital-lachen.ch