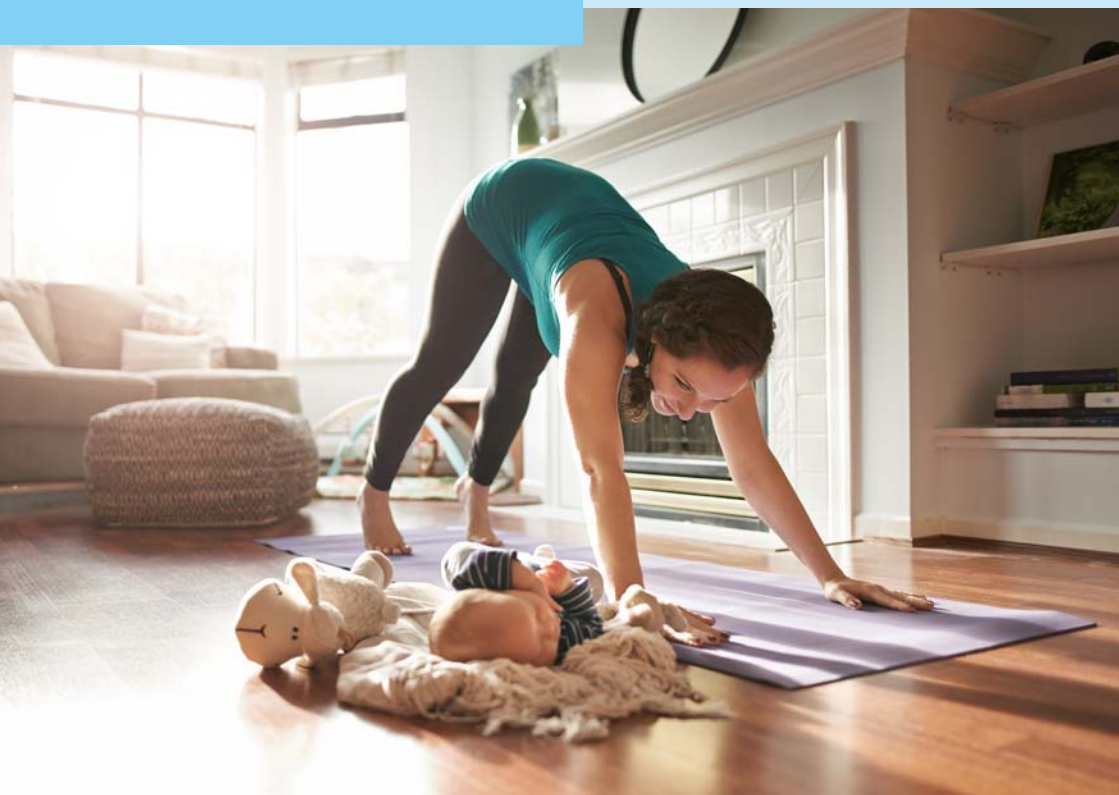


Wochenbett- Gymnastik



Vertiefte Atmung, Zwerchfellaktivität fördern

Während der Schwangerschaft kann sich das Zwerchfell aufgrund des Platzmangels nur eingeschränkt bewegen. Vor allem die vertiefte Einatmung, also das tiefe Ein- und Ausatmen, ist mit dem Babybauch fast nicht mehr möglich. Deswegen ist es wichtig, die Bewegung des Zwerchfells nach der Schwangerschaft wieder zu fördern:

Legen Sie sich auf den Rücken. Schliessen Sie die Augen, damit Sie sich auf die Atmung konzentrieren können. Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie langsam und durch ein «ffff» hörbar durch den Mund wieder aus. Ihre Hände liegen dabei auf Ihrem Oberkörper. Sie spüren, wie sie sich bei jedem Atemzug heben und senken. Dann verschieben Sie Ihre Hände wie unten abgebildet und wiederholen die Übung.



Hände auf das Schlüsselbein legen



Hände unterhalb der Brust auf den Rippenbogen legen



Hände um den Bauchnabel legen



Kleinfingerkante in die Leiste legen

Atemübung zur Förderung der Gebäuterrückbildung

Die Gebärmutter wurde durch die Schwangerschaft stark gedehnt. Nach der Geburt nimmt sie wieder ihre ursprüngliche Form an. Mit folgender Übung können Sie diesen Prozess unterstützen.

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Beine an, so dass die Füße flach auf dem Boden liegen. Legen Sie Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Atmen Sie in den Bauch ein und aus, so dass Sie spüren, wie der Bauch sich hebt

und senkt. Beim Ausatmen geben Sie mit den Händen leichten Druck nach oben Richtung Bauchnabel. Beim Einatmen lösen Sie diesen Druck wieder. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



Lagerung zur Förderung der Gebäutterückbildung

Legen Sie sich auf den Bauch. Nehmen Sie ein gut gefülltes Kopfkissen, ein Stillkissen oder ein gefaltetes Frottiertuch und legen Sie es unter den Bauch, so dass Sie einen gewissen Druck zwischen Schambein und Bauchnabel verspüren. Bleiben Sie für zirka zehn Minuten in dieser Position. Diese Übung können Sie zwei bis vier Mal am Tag wiederholen.



Nach einem Kaiserschnitt dürfen Sie die Übung erst durchführen, nachdem das Nähmaterial entfernt worden ist.

Übung zur Entlastung des Beckenbodens

Diese Übung dient sowohl der Entlastung des Beckenbodens als auch der allgemeinen Entspannung. Legen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie ein Kissen oder ein zusammengerolltes Frottiertuch und schieben Sie dieses unter Ihr Becken, so dass es ungefähr zwei bis drei Zentimeter höher liegt als Ihr Brustkorb. So wird der Druck auf den Beckenboden minimiert. Sie können das Becken leicht vor und zurück kippen oder kreisen. Bleiben Sie acht bis zehn Minuten in dieser Position. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich.



Variationen:

Aus der gleichen Position heraus können Sie ein Bein zur Decke strecken, den Fuss auf und ab bewegen (Wadenpumpe), kreisen oder das Bein ausschütteln. Das Bein austreichen: Streichen Sie mit der ganzen Handfläche vom Unterschenkel Richtung Hüfte. Beim Beinwechsel achten Sie darauf, dass ein Fuss stets auf dem Boden bleibt.



Tiefer Vierfüssler zur Entlastung des Beckenbodens

Auch diese Übung dient der Entspannung des Beckenbodens, weil er sich höher als der Bauchnabel befindet. Stellen Sie sich auf die Knie und stützen Sie sich auf die Unterarme. Achten Sie darauf, dass sich die Knie unter der Hüfte und die Ellbogen unter den Schultern befinden. Sie können dabei mit dem Becken vor und zurück kippen, wippen oder kreisen. Die Füße bleiben locker und entspannt. Halten Sie diese Position mit Pausen acht bis zehn Minuten.



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