



BECKENBODENAKTIVIERUNG
NACH DER GEBURT
Spital Männedorf



HERZLICHE GRATULATION ZUR GEBURT IHRES KINDES!

Durch die Schwangerschaft und die Geburt wurde Ihre Beckenbodenmuskulatur stark überdehnt und belastet. Dadurch kann der Beckenboden in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Deshalb sollten Sie ihm in der kommenden Zeit besondere Aufmerksamkeit schenken.

NACHSTEHEND EINIGE INFORMATIONEN UND TIPPS, WIE SIE IHREN ALLTAG BECKENBODENSCHONEND ANGEHEN KÖNNEN:

3 Wochen nach der Geburt dürfen Sie Ihren Beckenboden täglich aktivieren. Versuchen Sie, in Rückenlage oder im Sitzen, über die Ausatmung die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen - ca. 3 bis 5 Sekunden zu halten - und dann wieder zu entspannen.

Lassen Sie sich Zeit auf der Toilette! Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung beim Wasserlösen. Beim Stuhlgang den unteren Rücken leicht abrunden und eventuell anlehnen. Versuchen Sie, mit der Ausatmung den Stuhl rauszuschieben.

Sitzen Sie nach der Geburt möglichst schnell auf Ihrer Damrnaht, um das Anschwellen des Gewebes zu verhindern. Etwa 6 Wochen nach der Geburt sind die Wunden für gewöhnlich abgeheilt. Ab dann können Sie Ihren Damm massieren, um Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl beim Geschlechtsverkehr zu verhindern.



Durch korrektes Heben schonen Sie Ihren Beckenboden und Ihre Wirbelsäule. Beim Anheben Ihres Babys oder eines Gegenstandes immer versuchen, den Beckenboden anzuspannen und gleichzeitig auszuatmen.



Beim Husten und Niesen wird jeweils ein sehr hoher Druck im Bauchraum aufgebaut. Versuchen Sie, diesen zu vermindern, indem Sie Ihren Oberkörper aufrichten und den Kopf über die Schulter abdrehen. Zusätzlich spannen Sie während dem Husten und Niesen den Beckenboden gut an. Dadurch wird der Druck im Bauchraum vermindert.

INFORMIEREN SIE SICH BEI FOLGENDEN PROBLEMEN BEI IHRER GYNÄKOLOGIN BEZIEHUNGSWEISE IHREM GYNÄKOLOGEN:

- Ungewollter Verlust von Urin, Wind oder Stuhl bei körperlicher Belastung wie Husten, Niesen, Springen etc.
- Schmerzen an der Narbe oder beim Geschlechtsverkehr
- Fremdkörper- oder Senkungsgefühl in der Scheide

Bei diesen Problemen sollte eine physiotherapeutische Behandlung bei einer auf Beckenbodenrehabilitation spezialisierten Physiotherapeutin stattfinden.

Versuchen Sie, die Tipps in Ihrem Alltag zu befolgen, sodass diese einfachen aber wirkungsvollen Massnahmen zur Gewohnheit werden. Wir wünschen Ihnen einen guten Start daheim und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Ihre Physiotherapie Spital Männedorf

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Spital Männedorf

Physiotherapie

Asylstrasse 10

8708 Männedorf

Tel. 044 922 23 55

Fax 044 922 23 65

physio@spitalmaennedorf.ch



www.spitalmaennedorf.ch

> Fachgebiete

> Beratungen & Dienste

> Physiotherapie

Spital Männedorf AG, Asylstrasse 10, Postfach, 8708 Männedorf

Tel. +41 44 922 22 11, Fax +41 44 922 22 66

info@spitalmaennedorf.ch, www.spitalmaennedorf.ch