Mamavela

Beckenboden und Bauch nach der Geburt

Zwölf Wochen, drei Phasen, Einheiten von 10 bis 20 Minuten: den Beckenboden wiederfinden, den Bauch stärken und ohne Auslaufen belastbar werden.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

- Was dieses Programm ist und was nicht 3
- Zwei ehrliche Sätze zur Rektusdiastase 3
- So ist das Programm aufgebaut 4
- Was Sie brauchen 4

Kapitel 1. Ihren Körper nach der Geburt verstehen 5

- Der Beckenboden: eine Hängematte mit drei Aufgaben 5
- Ihre Körpermitte ist ein Team 5
- Was Schwangerschaft und Geburt verändern 6
- Was häufig ist und was nicht „einfach normal“ ist 6
- Was dieses Programm kann und was nicht 6

Willkommen

Sie haben etwas Großes geschafft. Neun Monate lang hat Ihr Körper Platz für ein Baby gemacht und es dann geboren, vaginal oder per Kaiserschnitt. Einige Wochen später merken Sie vielleicht, dass beim Niesen ein paar Tropfen Urin abgehen, dass sich der Bauch beim Aufrichten in der Mitte noch vorwölbt, oder einfach, dass sich Ihr Körper fremd anfühlt. All das ist häufig. Nichts davon ist Ihre Schuld. Und vieles davon spricht auf geduldiges, gut aufgebautes Üben an.

Dieses Programm macht aus dem, was der britische Gesundheitsdienst NHS, das britische Institut für Behandlungsleitlinien NICE, die amerikanische Fachgesellschaft der Frauenärzte (ACOG), die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Portal familienplanung.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zu Beckenboden, Bauchmuskeln und Bewegung nach der Geburt sagen, einen konkreten Plan: zwölf Wochen, drei Phasen, fast jeden Tag eine kurze Einheit, und klare Zeichen, wann Sie weitergehen, wann Sie eine Stufe wiederholen und wann Sie sich Hilfe holen.

Was dieses Programm ist und was nicht

Es ist ein strukturiertes Übungsprogramm für zu Hause. Es ist keine Diagnose, keine Behandlung und ersetzt weder Ihre Hebamme noch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt noch eine Physiotherapeutin für den Beckenboden. In Deutschland übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für 10 Stunden Rückbildungsgymnastik bei zugelassenen Anbietern, wenn der Kurs spätestens 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. **Dieses Programm ergänzt den Rückbildungskurs, es ersetzt ihn nicht.** Zeigen Sie es Ihrer Hebamme oder Kursleiterin und passen Sie es gemeinsam an.

> Fangen Sie nicht an, oder hören Sie auf und rufen Sie Ihre Hebamme, Ihre Ärztin, den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 oder in Notfällen die 112 an bei: starker Blutung (eine Vorlage in einer Stunde oder schneller durchgeblutet), Fieber, einer Wunde, die rot, heiß, nässend ist oder aufgeht, Schmerzen oder Schwellung in einer Wade, Schmerzen in der Brust oder Atemnot, starken Kopfschmerzen, oder Schmerzen, die schlimmer statt besser werden. Das sind keine Trainingsfragen.

Zwei ehrliche Sätze zur Rektusdiastase

Übungen „schließen" einen Spalt nicht wie einen Reißverschluss. Eine Auswertung der Studien von 2023 (Benjamin und Kolleginnen, Fachzeitschrift Physiotherapy) kam zu dem Ergebnis, dass Übungsprogramme die Breite des Spalts selbst vielleicht kaum verändern, und eine sorgfältige norwegische Studie (Gluppe und Kolleginnen, 2018) zeigte, dass ein 16-wöchiger Kurs nach der Geburt den Anteil der Frauen mit Rektusdiastase sechs Monate nach der Geburt nicht verringerte. Gut belegt ist dagegen das Beckenbodentraining, das Inkontinenz verringert, und Kraftaufbau, der Ihren Bauch belastbar macht und Ihnen Sicherheit gibt, mit oder ohne Spalt. Das ist das Ziel dieser

zwölf Wochen: Funktion, Wohlbefinden und Vertrauen, kein Messwert auf einem Lineal.

So ist das Programm aufgebaut

Phase	Wochen	Was Sie aufbauen	Dauer der Einheit
1. Wiederfinden	1 bis 4	Atmung, den Beckenboden spüren, sanfte Arbeit der tiefen Bauchmuskeln, Gehen	10 Minuten
2. Kräftigen	5 bis 8	Längeres Halten, schnelle Anspannungen, Brücke, seitliche Muskeln, das Baby gut tragen	15 Minuten
3. Belasten	9 bis 12	Kraft im Stehen, Heben, Vorbereitung auf Sprünge, Ihr Plan für danach	15 bis 20 Minuten

Woche 1 des Programms ist nicht Woche 1 nach der Geburt. Nach einer unkomplizierten vaginalen Geburt können die meisten Frauen in den ersten Wochen mit Phase 1 beginnen; der NHS schreibt, dass sanfte Bewegung wie Gehen, leichtes Dehnen und Beckenbodenübungen beginnen kann, sobald Sie sich danach fühlen, und familienplanung.de beschreibt sanfte Übungen für die tiefe Beckenbodenmuskulatur schon im Wochenbett, je nach körperlicher Verfassung. Nach einem Kaiserschnitt, einem größeren Dammriss, einer Saugglocken- oder Zangengeburt oder einer Komplikation beginnen Sie erst, wenn Ihre Hebamme oder Ärztin einverstanden ist, und bleiben länger in jeder Phase. Ist Ihr Baby schon ein Jahr alt, passt das Programm trotzdem: Beginnen Sie bei Woche 1, Sie kommen dann schneller voran.

Was Sie brauchen

- Eine Matte, einen Teppich oder ein ausreichend festes Bett
- Ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch
- Einen Stuhl ohne Rollen und eine Wand
- Einen Timer (das Handy genügt)
- Dieses Buch oder das ausgedruckte Protokoll am Ende
- Zehn Minuten, während Ihr Baby schläft, getrunken hat oder sicher neben Ihnen auf dem Boden liegt

Sie brauchen keine Hanteln, kein Fitnessstudio, keinen Gurt und keine besonderen Geräte. Eine volle Einkaufstasche oder eine Wasserflasche genügt, wenn Phase 3 nach einem Gewicht fragt.

Kapitel 1. Ihren Körper nach der Geburt verstehen

Sie trainieren besser, wenn Sie sich vorstellen können, was Sie trainieren. Dieses Kapitel lesen Sie in zehn Minuten, und es erspart Ihnen Wochen, in denen Sie die falschen Muskeln anspannen.

Der Beckenboden: eine Hängematte mit drei Aufgaben

Der Beckenboden ist eine Gruppe aus Muskeln und Bindegewebe, die das Becken nach unten abschließt, vom Schambein vorn bis zum Steißbein hinten und von einem Sitzbeinhöcker zum anderen. Stellen Sie sich eine Hängematte vor, oder ein Trampolin, das sich heben und senken kann. Drei Öffnungen führen hindurch: die Harnröhre, die Scheide und der After.

Aufgabe	Was das im Alltag bedeutet
Halten	Er trägt Blase, Gebärmutter und Darm, besonders wenn Sie stehen, heben oder springen
Verschließen	Er spannt sich um Harnröhre und After an, damit Sie trocken bleiben, wenn der Druck steigt: Husten, Niesen, Lachen, Heben
Sexualität	Er trägt zu Empfindung und Wohlbefinden beim Sex bei

Wie jeder Muskel braucht er zwei Fähigkeiten: Kraft und Ausdauer zum Halten (die langen Anspannungen) und Schnelligkeit, um in einem Sekundenbruchteil zu reagieren (die schnellen Anspannungen und das Vorspannen vor dem Husten). Er muss sich außerdem vollständig entspannen können: Ein Beckenboden, der ständig angespannt bleibt, kann ebenso Beschwerden machen wie ein schwacher.

Ihre Körpermitte ist ein Team

Der Beckenboden arbeitet nicht allein. Physiotherapeutinnen beschreiben die tiefe Rumpfmuskulatur oft als Dose:

- der Deckel ist das Zwerchfell, Ihr wichtigster Atemmuskel unter den Rippen;
- die Wände sind die tiefen Bauchmuskeln (der quere Bauchmuskel, der Sie wie ein Korsett umgibt) und die kleinen tiefen Rückenmuskeln;
- der Boden ist der Beckenboden.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und der Beckenboden sanft mit; beim Ausatmen heben sich beide. Wenn Sie heben, husten oder pressen, steigt der Druck in der Dose, und Wände wie Boden müssen antworten. Deshalb verbindet dieses Programm jede Anstrengung mit dem Ausatmen und einem leichten Anheben des Beckenbodens, und deshalb sind Luftanhalten und Pressen die Gewohnheiten, die Sie verlernen.

Was Schwangerschaft und Geburt verändern

- **Gewicht und Druck.** Monatelang hat der Beckenboden ein wachsendes Baby, die Plazenta und das Fruchtwasser getragen.
- **Dehnung.** Bei einer vaginalen Geburt dehnen sich die Beckenbodenmuskeln sehr stark; Risse, Schnitte und Nähte verlängern die Heilung. Auch Nerven können gedehnt werden, weshalb sich die Anspannung in den ersten Wochen schwach anfühlen und nach und nach zurückkommen kann. familienplanung.de beschreibt, dass manche Frauen den Beckenboden nach der Geburt als taub oder „nach unten offen" empfinden.
- **Die Bauchwand.** Die wachsende Gebärmutter schiebt die beiden geraden Bauchmuskeln auseinander. Der NHS schreibt, dass ein Abstand von etwa zwei Fingerbreiten in der Schwangerschaft häufig ist und sich meist bis zur 8. Lebenswoche des Babys normalisiert.
- **Haltung und Gewohnheiten.** Monate mit einem Bauch, dann Stunden mit Stillen, Wiegen und Tragen verändern, wie Sie stehen und atmen.
- **Nach einem Kaiserschnitt.** Ihr Beckenboden hat die Schwangerschaft trotzdem getragen, und Ihre Bauchwand hat eine Narbe durch mehrere Schichten, die Zeit zum Heilen braucht.

Was häufig ist und was nicht „einfach normal" ist

Etwas Urinverlust beim Husten oder Lachen in den Wochen nach der Geburt ist häufig, und der NHS rät, den Beckenboden zu stärken und es bei der Ärztin anzusprechen. Häufig heißt nicht, dass Sie damit leben müssen. Die Cochrane-Übersicht über 46 Studien mit 10 832 Frauen (Woodley und Kolleginnen, 2020) fand, dass Frauen ohne Inkontinenz, die in der Schwangerschaft strukturiertes Beckenbodentraining machten, am Ende der Schwangerschaft wahrscheinlich seltener Urin verloren, und 3 bis 6 Monate nach der Geburt etwas seltener. Für ein Training, das erst nach der Geburt beginnt, war die Wirkung auf spätere Inkontinenz weniger sicher; deshalb wird Frauen mit anhaltenden Beschwerden ein angeleitetes Training empfohlen.

Bei einer Senkung (Beckenorgansenkung) wölben sich Gebärmutter, Blase oder Darm in die Scheide vor. Der NHS nennt als mögliche Zeichen ein Schwere-, Druck- oder Fremdkörpergefühl im Unterbauch oder in der Scheide, eine tast- oder sichtbare Vorwölbung sowie Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang, und er nennt Physiotherapie und Beckenbodentraining unter den Behandlungen. Wenn Sie diese Zeichen bemerken, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Frauenärztin: Es ist häufig, die Untersuchung ist einfach, und je früher es beurteilt wird, desto besser der Plan.

Was dieses Programm kann und was nicht

Es kann	Es kann nicht
Ihnen helfen, den Beckenboden zu finden, zu kräftigen und zu entspannen	Einen Riss, eine Muskel- oder Nervenverletzung reparieren
Bei vielen Frauen Urinverlust verringern, wenn regelmäßig geübt wird	Eine Untersuchung ersetzen, wenn Beschwerden bleiben

Es kann	Es kann nicht
Kraft und Sicherheit in Bauch, Rücken und Hüften aufbauen	Versprechen, dass sich eine Rektusdiastase auf eine bestimmte Breite schließt
Sie darauf vorbereiten, das Laufen mit einer Fachperson zu besprechen	Ihnen das Laufen ab einem bestimmten Datum erlauben

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 38 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/

Einmalzahlung, PDF sofort.