



hôpital fribourgeois  
freiburger spital

Ihr Wohlbefinden,  
unser schönster Erfolg



## **Nach der Geburt**

Informationen für Ihr Wohlbefinden  
nach der Geburt

- 
- 4 Der Beckenboden
  - 6 Der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt
  - 10 Die vier Phasen des Wochenbetts
  - 16 Überblick
  - 18 6-Wochen-Kontrolle
  - 19 Unser Angebot

## Liebe Mütter

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Der Körper wird durch die Schwangerschaft und die Geburt stark beansprucht. Die Bauchmuskeln, der Beckenboden und der Rücken verdienen nun besondere Aufmerksamkeit.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir einige Informationen für Sie zusammengestellt, um Sie so gut wie möglich auf die Zeit nach der Entbindung vorzubereiten.

## Der Beckenboden



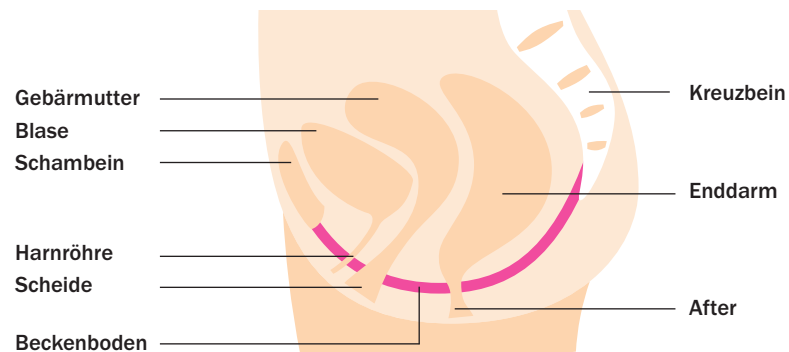
Der Beckenboden (Perineum) besteht aus einer Gruppe von Muskeln, die wie eine Hängematte die Blase, die Gebärmutter und den Enddarm (Rektum) stützt.

Der Beckenboden hat folgende Aufgaben:

- Stütze für Blase, Gebärmutter und Rektum
- Kontraktion (Zusammenziehen) der Scheide
- Sicherstellen der Harn- und Stuhlkontinenz
- Ermöglichen von Urinieren und Stuhlgang

Während der Schwangerschaft wird der Beckenboden durch das Gewicht des Babys stark beansprucht. Ausserdem lockert sich durch die hormonellen Veränderungen das Gewebe.

Während der Geburt kann der Beckenboden durch die Presswehen stark belastet werden. Gleichzeitig muss er sich für den Durchgang des Babys maximal dehnen. Die Muskeln des Beckenbodens können daher erschlaffen, sich überdehnen oder reißen. Möglicherweise müssen sie während der Entbindung auch chirurgisch durchtrennt werden, um den Scheidenausgang zu erweitern (Episiotomie oder Dammschnitt).



## 6 Der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt

7

### Mögliche Beeinträchtigungen

- Die Muskeln lassen sich weniger gut zusammenziehen.
- Vermindertes Empfinden im Intimbereich
- Urinverlust bei Anstrengung
- Ungewollter Wind- und/oder Stuhlabgang
- Absenkung von Blase, Gebärmutter oder Rektum bis hin zum Prolaps (Vorfall)
- Schmerzen, Beschwerden oder vermindertes Empfinden beim Geschlechtsverkehr



Ihr Beckenboden wird einige Zeit brauchen, um seine Funktionsfähigkeit wiederzuerlangen. Durch gezielte Übungen können Sie ihn dabei unterstützen.

### Der Bauch

Auch nach der Entbindung ist die Gebärmutter noch vergrößert. Sie braucht etwa acht Wochen, um wieder ihre normale Grösse zu erreichen.

Die Bauchmuskeln sind nach der Schwangerschaft überdehnt und daher weniger effizient. Es dauert einige Wochen bis Monate, bis sie ihre Spannkraft und Funktionsfähigkeit wiedererlangt haben. Haben Sie Geduld und verzichten Sie auf Übungen wie Sit-ups.

Auch wenn Sie ein paar Kilo verlieren möchten, sollten Sie jetzt nicht mit einer Diät beginnen, vor allem nicht, wenn Sie stillen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich und sorgen Sie für genügend Bewegung.

### Nach einem Kaiserschnitt

Auch wenn Ihr Beckenboden nicht durch die Geburt des Babys beansprucht wurde, hat die Schwangerschaft dennoch Spuren hinterlassen. Daher ist es wichtig, den Beckenboden nach einem Kaiserschnitt genauso zu stärken wie nach einer vaginalen Geburt. Achten Sie ausserdem besonders darauf, Ihre Bauchmuskulatur zu schonen.

### Narben



Eine vaginale Verletzung oder ein Dammschnitt verheilt normalerweise in zwei bis vier Wochen. Das Gewebe verändert sich jedoch noch fast ein Jahr lang.

Eine Kaiserschnittnarbe braucht etwa sechs Wochen, um vollständig zu heilen. Durch Massagen können Sie die Narbe geschmeidig machen. Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut kann Ihnen die richtige Technik zeigen. Denken Sie daran, die Narbe mindestens ein Jahr lang vor der Sonne zu schützen.





Im Folgenden sehen Sie die vier Phasen nach der Geburt. Für jede Phase empfehlen wir Ihnen geeignete Übungen und körperliche Aktivitäten. Unser Physiotherapie-Team zeigt Ihnen, wie Sie die Übungen optimal durchführen.

## 1 1. Woche

Spitalaufenthalt und Ruhe: Schonen Sie Ihren Körper, indem Sie möglichst viel liegen. Um Thrombosen vorzubeugen, ist es wichtig, dass Sie die Füße regelmässig bewegen. Wir empfehlen Ihnen, einen Schwangerschaftsgürtel zu tragen, um den Beckenboden zu entlasten.

### Übungen

#### A. Thrombosevorbeugung: 3x/Tag während 1 Minute

##### Auf dem Rücken liegend, mit gestreckten Beinen:

- Kreisen Sie mit den Füßen.

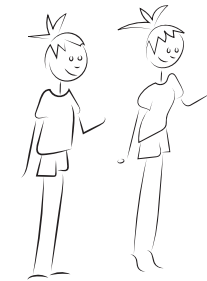


- Ziehen Sie die Fussspitzen zu sich heran und wieder zurück.



##### Im Stehen:

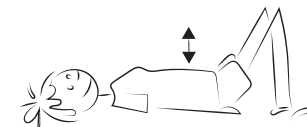
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen wieder ab.



#### B. Bauchatmung

##### Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden:

- Atmen Sie tief ein und aus und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt.



##### Sport:

Treiben Sie in der ersten Woche keinen Sport. Ruhen Sie sich so oft wie möglich aus.

## 2. bis 6. Woche

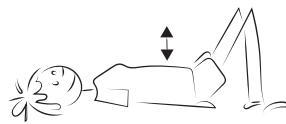
Ruhen Sie sich möglichst viel aus. Überanstrengen Sie sich nicht und beginnen Sie mit dem Beckenbodentraining.

### Übungen

#### C. Beckenboden anspannen

##### Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden:

- Führen Sie Übung 2 aus und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, Wind, Urin oder Stuhl zurückzuhalten (Sie sollten spüren, wie sich Ihr Beckenboden leicht hebt).



##### Sie können die Übung in verschiedenen Positionen durchführen:

- Auf dem Rücken liegend, mit angewinkelten Beinen und flachem Rücken
- Aufrecht sitzend
- Auf allen vieren mit geradem Rücken
- Im Stehen
- Bei verschiedenen Aktivitäten

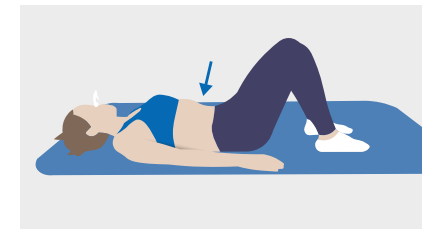
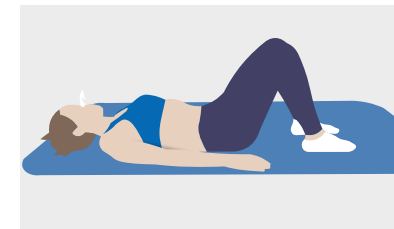
### Sie können auch folgende Übungen zum Anspannen der Beckenbodenmuskulatur machen:

- 2 Sekunden anspannen und 4 Sekunden entspannen, 10 Wiederholungen
- Spannung 10 Sekunden halten, dann 20 Sekunden entspannen. Die Dauer nach und nach erhöhen (Ausdauer).
- 1 Sekunde anspannen, 1 Sekunde entspannen, 10 Wiederholungen (trainiert die schnellen Muskelfasern)

#### D. Falsche Brustatmung

##### Auf dem Rücken liegend, mit angewinkelten Beinen:

- Atmen Sie so lange wie möglich aus. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Luft ausgeht, schliessen Sie den Mund und halten Sie sich die Nase zu.
- Tun Sie dann so, als wollten Sie einatmen, indem Sie die Rippen auseinanderziehen, die Brust heben und den Bauch einziehen, aber keine Luft holen.
- Versuchen Sie, so lange wie möglich in dieser Position zu bleiben.



#### Sport:

Wenn sich Ihr Beckenboden gut erholt hat und Sie keinen Urinverlust und kein Schweregefühl im Unterbauch haben, können Sie wieder jede Sportart ausüben. Sie sollten die Aktivität jedoch immer schrittweise steigern.

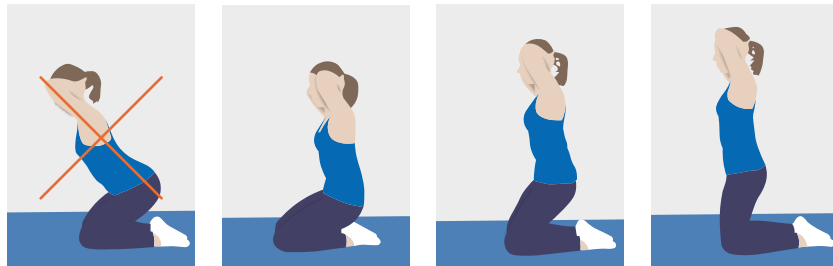
## 3 6. Woche bis 6. Monat

Jetzt können Sie beginnen, Beckenboden und Bauchmuskeln intensiver zu kräftigen (Achtung: keine klassischen Sit-ups). Die Physiotherapie bietet ein spezielles Rückbildungstraining in Einzelsitzungen an.

### E. Stärkung der transversalen Bauchmuskeln

#### Auf den Fersen sitzend:

- Richten Sie sich ruckfrei auf den Knien auf, indem Sie den Rücken gerade halten und die Oberschenkel anspannen.



#### Sport:

Wir empfehlen Ihnen ein Rückbildungstraining in der Gruppe. Mit Zustimmung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes können Sie wieder Sportarten ohne Aufprallbelastung aufnehmen, also z. B. Schwimmen, Radfahren oder Yoga.

## 4 Ab dem 6. Monat

Sie können nun allmählich wieder mit intensiven Sportarten beginnen (Laufen, Reiten, Fitness, Skifahren, Mountainbiking, Ballsportarten).

### F. Stärkung der Bauchmuskulatur

#### Auf allen vieren oder auf den Unterarmen:

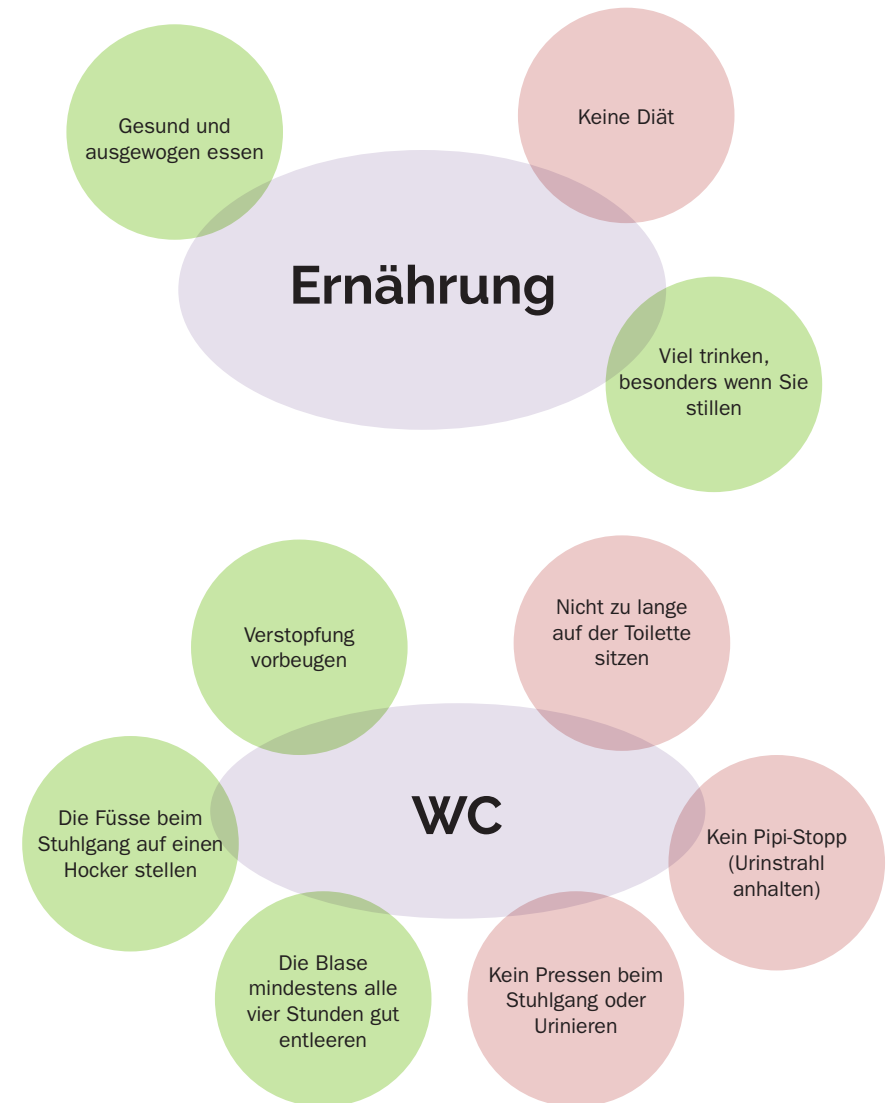
- Spannen Sie den Beckenboden an.
- Heben Sie die Knie 2 cm an und halten Sie die Position einige Sekunden.
- Setzen Sie die Knie langsam wieder ab.
- 5–10 Wiederholungen



#### Sport:

Wenn sich Ihr Beckenboden gut erholt hat und Sie keinen Urinverlust und kein Schweregefühl im Unterbauch haben, können Sie wieder jede Sportart ausüben. Sie sollten die Aktivität jedoch immer schrittweise steigern.





Das sollten Sie bei der 6-Wochen-Kontrolle ansprechen:

- Sie verlieren Urin oder Stuhl.
- Sie haben das Gefühl, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen nicht vollständig entleert ist, oder Sie haben Schwierigkeiten, das Wasserlassen auszulösen.
- Sie haben Schmerzen im Intimbereich.
- Sie spüren einen Druck im Unterbauch oder in der Scheide.



### Am HFR

Ab der 2. Woche nach der Geburt bietet das HFR am Standort Freiburg Kurse an, in denen Sie lernen, wie Sie Ihren Beckenboden schonen und ihn mit geeigneten Übungen sanft kräftigen können. Ausserdem erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag.

Ab der 6. Woche nach der Geburt können Sie zur Kräftigung des Beckenbodens oder zur Behandlung verschiedener Beschwerden, die nach der Geburt auftreten können, eine individuelle physiotherapeutische Betreuung erhalten, die auf Rückbildung und Beckenbodentraining ausgerichtet ist.

Diese Betreuung wird in Freiburg und Riaz angeboten..

### Kontakt Physiotherapie

Freiburg: 026 306 19 30

Riaz: 026 306 49 81

## **Achten Sie gut auf sich und hören Sie auf Ihren Körper!**

Wir geben Ihnen Tipps und bieten sanfte Gymnastik an, mit der Sie Ihren Beckenboden und Ihren Körper stärken können. Unsere Kurse richten sich an Frauen, die vaginal oder per Kaiserschnitt entbunden haben.

### **Was?**

Tipps für den Alltag

Sanfte, angepasste  
Übungen

### **Warum?**

Eine frühzeitige Behandlung  
beugt langfristigen  
Beschwerden vor.

### **Wo und wann?**

HFR Freiburg – Kantonsspital,  
1. UG

6 Kurssitzungen à 45 Minuten  
Montags um 10 Uhr

### **Kosten**

Werden mit einer  
Physiotherapie-Verordnung von  
der Grundversicherung  
übernommen  
(25 Franken/Sitzung)

