

Informationen für Patientinnen

Nach der Geburt

Informationen für Ihr Wohlbefinden
nach der Geburt

- 4** Der Beckenboden
- 6** Der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt
- 8** Die drei Phasen des Wochenbetts
- 12** Überblick
- 14** Das sollten Sie bei der 6-Wochen-Kontrolle ansprechen
- 15** Die richtige Position beim Toilettengang
- 17** Spezifische Therapien im Wochenbett

Liebe Mütter 3

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.

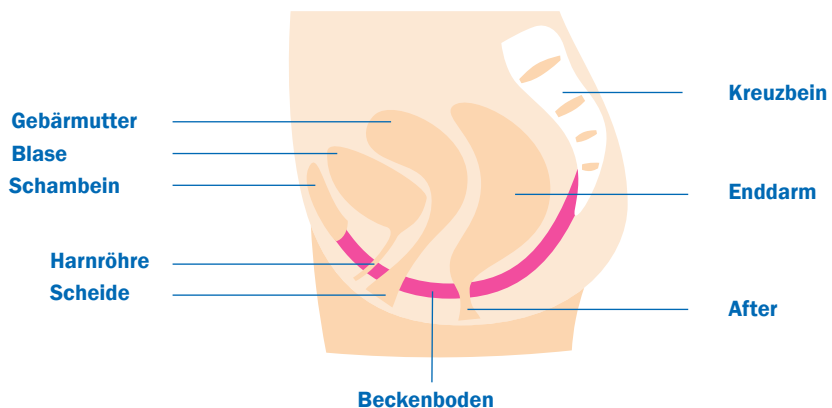
4 Der Beckenboden

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 (Dammschnitt).



Der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt

Mögliche Beeinträchtigungen

- Die Muskeln lassen sich weniger gut zusammenziehen
- Vermindertes Empfinden im Intimbereich
- Urinverlust bei Anstrengung
- Ungewollter Wind- und/oder Stuhlabgang
- Senkung von Organen (Prolaps) wie Blase, Gebärmutter oder Rektum
- 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.

Durchblutung

Wenn Sie zur Vorbeugung oder aufgrund von Wassereinlagerungen (Ödemen) in den Beinen Kompressionsstrümpfe getragen haben, empfehlen wir Ihnen, diese für weitere sechs bis acht Wochen zu tragen. Dies unterstützt den Abtransport der Flüssigkeit und fördert die Durchblutung.

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 Bauchmuskelübungen wie Sit-ups.

Wir empfehlen Ihnen, sich in den ersten sechs Wochen nach der Geburt beim Hinsetzen und Hinlegen über die Seite zu drehen, um die Bauchmuskulatur nicht zu belasten.

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.

Beckenschliessung

Für eine raschere Genesung ist es sinnvoll, bereits kurz nach der Geburt mit Übungen zur Beckenschliessung zu beginnen. Dabei können Sie sich von Ihrem Partner oder einer Pflegefachperson unterstützen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie die Übung in den ersten drei Wochen nach der Entbindung einmal täglich durchführen. Alternativ können Sie dazu auch Ihren Schwangerschaftsgürtel (Physiomat) verwenden.

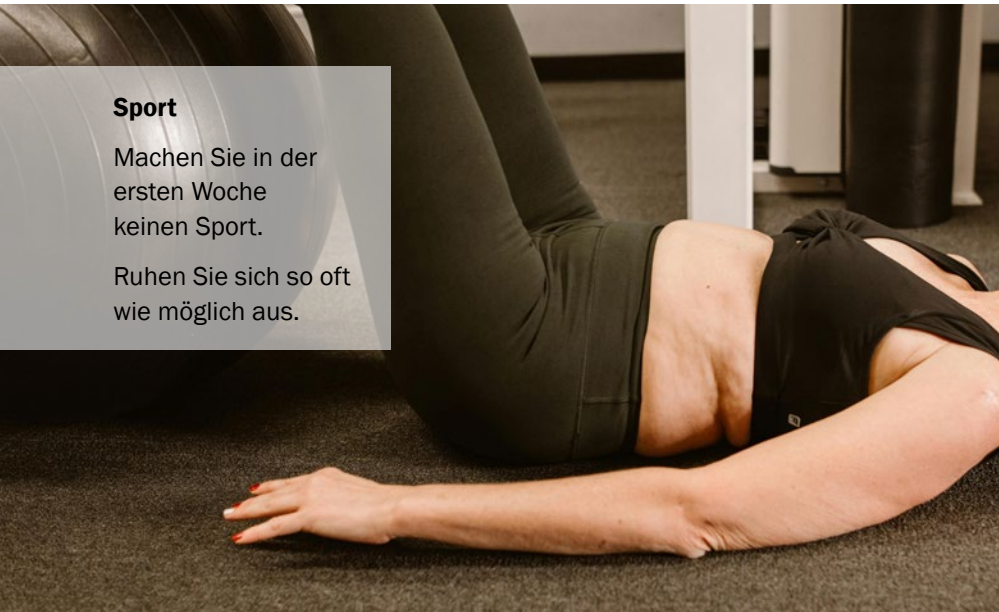
Die drei Phasen des Wochenbetts

8

Sport

Machen Sie in der ersten Woche keinen Sport.

Ruhen Sie sich so oft wie möglich aus.



Im Folgenden sehen Sie die drei Phasen nach der Geburt. Für jede Phase empfehlen wir Ihnen geeignete Übungen und körperliche Aktivitäten. Für eine sichere und effektive Durchführung der Übungen kann eine physiotherapeutische Begleitung während der Rückbildung hilfreich sein.

Phase 1

1. bis 6. 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. Beginnen Sie mit dem Beckenbodentraining.

9

Übungen

A) Thrombosevorbeugung

Auf dem Rücken liegend, mit gestreckten Beinen

- Kreisen Sie mit den Füßen.

3x/Tag
während 1 Minute

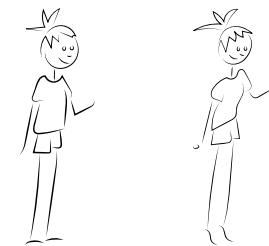


- Ziehen Sie die Fussspitzen zu sich heran und wieder zurück.



Im Stehen

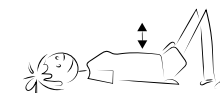
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen wieder ab.



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.

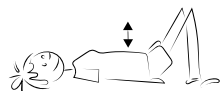


10 Übungen

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 und mit angewinkelten Beinen (der Rücken muss dabei flach auf dem Boden liegen)
- 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)

Sport

Gehen ist ideal, um nach der Geburt sanft und schrittweise wieder körperlich aktiv zu werden. Ein Spaziergang tut sowohl Ihnen als auch Ihrem Baby gut, sofern er bei Ihnen keine Symptome wie Harnverlust, Druckgefühl im Beckenboden oder Schmerzen verursacht. Bitte warten Sie mit dem Schwimmbadbesuch, bis Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe bei der 6-Wochen-Kontrolle grünes Licht gibt.

Phase 2

Ab der 6. Woche

Jetzt können Sie beginnen, Beckenboden und Bauchmuskeln intensiver zu kräftigen (Achtung: keine klassischen Sit-ups). Wir empfehlen Ihnen, mit einem individuellen Rückbildungstraining für Beckenboden und Bauchmuskeln zu beginnen, unter Anleitung einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten.

Sport

Wenn Sie keine Beschwerden haben, können Sie in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bzw. Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten nun allmählich wieder sportliche Aktivitäten ohne Aufprallbelastung aufnehmen, zum Beispiel Schwimmen, Velofahren oder Yoga.

Übungen

D) Stärkung der Bauchmuskulatur

3x10
Ein- und Ausatmungen

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine an.

- Atmen Sie ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch dabei nach aussen wölbt.
- Atmen Sie wieder ein. Ziehen Sie dabei den Bauch ein und heben Sie den Kopf vom Boden.



Phase 3

Ab dem 3. Monat

Wenn Sie keine Beschwerden haben, können Sie nach drei Monaten allmählich wieder Sportarten mit hoher Belastung aufnehmen (Laufen, Skifahren, Reiten usw.).

Überblick

Alltag



- Über die Seite aufstehen und hinlegen
- Viel liegen
- Schwangerschaftsgürtel (Physiomat) tragen
- Im ersten Monat Kompressionsstrümpfe tragen (wenn Sie diese am Ende der Schwangerschaft getragen haben)



- In den ersten sechs Wochen nicht schwer heben

Sport und Beckenboden



- Gehen
- Beckenboden regelmässig anspannen



- Keine klassischen Sit-ups
- Keine Aktivitäten mit Aufprallbelastungen in den ersten drei Monaten

Ernährung



- Gesund und ausgewogen essen
- Viel trinken, besonders wenn Sie stillen



- Keine Diät

WC



- Verstopfung vorbeugen
- Die Füße beim Stuhlgang auf einen Hocker stellen
- Die Blase mindestens alle vier Stunden gut entleeren



- Nicht länger als zehn Minuten auf der Toilette sitzen
- Kein Pressen beim Stuhlgang oder Wasserlassen
- Kein Pipi-Stopp (Urinstrahl anhalten)

Das sollten Sie bei der 6-Wochen-Kontrolle ansprechen

14

Kontaktieren Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen bei folgenden Symptomen

- 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.

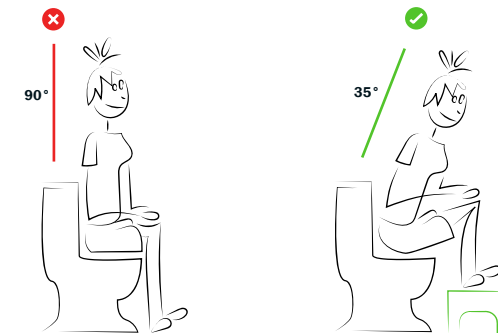


Die richtige Position beim Toilettengang

15

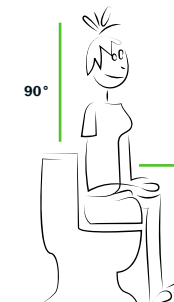
Stuhlgang:

- Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Knie höher sind als Ihre Hüfte und machen Sie einen runden Rücken.
- Stellen Sie dazu einen kleinen Hocker unter Ihre Füße. Pressen Sie nicht.
- Gehen Sie gleich beim ersten Stuhldrang auf die Toilette.



Wasserlassen:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und dass Hüfte und Knie einen rechten Winkel bilden.



Spezifische Therapien im Wochenbett

17

Am HFR

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 Behandlungen werden an allen Standorten (Freiburg, Riaz, Meyriez-Murten und Tafers) angeboten.

Kontakt Physiotherapie

[Freiburg](#) 026 306 19 30

[Riaz](#) 026 306 49 81

[Meyriez-Murten](#) 026 306 73 53

[Tafers](#) 026 306 61 60

Wo Sie uns finden

Abteilung Physiotherapie

HFR Freiburg – Kantonsspital

Chemin des Pensionnats 2-6

1708 Freiburg

Sekretariat: 026 306 19 30