

## Ihre Ärzteteam



### Dr. med. Liane Humann-Scheuenstuhl

Chefärztin  
Geburtshilfe

Fachärztin für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

Operativ und geburtshilflich tätig in  
der Klinik Neustadt an der Aisch



### Dr. med. Norbert Maczó

Chefarzt  
Gynäkologie

Facharzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

Operativ und geburtshilflich tätig in  
der Klinik Neustadt an der Aisch

#### Spezielle Schwerpunkte:

Gynäkologische Operationen aller  
Art, MIC-III Operateur, Urogynäkolo-  
gie-Sprechstunde: Inkontinenzbe-  
schwerden, Gebärmuttersenkung

Endometriose-Sprechstunde,  
Myom-Sprechstunde

## Tipps

### Allgemeine Tipps:

- Gönnen Sie sich am Anfang viele Ruhe, Stillen Sie z.B. oft im Liegen
- Stehen Sie aus dem Bett über die Seite auf, dabei atmen Sie langsam durch den Mund
- In den ersten 8-10 Tagen nach der Geburt sollten Sie Ihren Beckenboden nicht kräftig anspannen. Heben und Tragen Sie bitte max. 5 kg. Beim leichten Heben gehen Sie in leichte Grätsche oder Schrittstellung in die Kniebeuge. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie aus, während Sie sich aufrichten (z.B. „uff“, „hau-ruck“)
- Laufen Sie aufrecht und stimulieren Sie dadurch Ihre Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Vermeiden Sie Schonhaltung beim Laufen. Tragen Sie bequeme Schuhe, die Ihnen Halt geben und eine gute Abrollbewegung ermöglichen
- Husten und Niesen Sie über die Schulter nach hinten oder „zum Himmel“ um den Druck auf die Blase und Bauchmuskeln zu vermindern. Damit kommt es weniger zu unwillkürlichem Harnverlust
- Bei Blasenentleerung nehmen Sie sich Zeit. Sitzen Sie zur Blasenentleerung aufrecht, entspannen Sie Ihren Beckenboden und lassen Sie den Harnstrahl laufen. Weiterhin sollten Sie keinesfalls den Harnstrahl während des Wasserlassens unterbrechen, da dieses in keiner Weise den Beckenboden trainiert, sondern nur die Strukturen der Blasenschließmuskulatur schädigen kann. Um den Beckenboden zu stimulieren, können Sie nach der vollständigen Entleerung der Blase auf „ch“, „ffff“ oder „pf“ ausatmen.
- Bei Stuhlentleerung durch Kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Ausgangsstellung zur Entleerung Ihres Darmes. Darmentleerungsstörungen sind in den ersten Tagen nicht ungewöhnlich. Nehmen Sie viele ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich. Trinken Sie ausreichend. Massieren Sie Ihren Bauch oder streichen Sie ihn im Uhrzeigersinn aus

- Vermeiden Sie in der Rückbildungszeit Sportarten, die Druck oder Erschütterungen auf den Beckenboden ausüben
- Es wirkt sehr aktivierend, wenn Sie die Fußsohlen mit einem Tennisball oder Igelball sanft massieren.
- Vor allem Mehrgebärende werden in den ersten Tagen nach der Geburt Nachwehen verspüren, verstärkt beim Stillen. Diese Wehen können auch ziemlich schmerzhaft sein. Sie sind jedoch die Kraft, die die Gebärmutter zurückbildet. Versuchen Sie, diese Nachwehen so gut, wie es geht zu akzeptieren, mit ihnen zu atmen und darauf zu vertrauen, dass dieser notwendige Prozess in wenigen Tagen beendet sein wird. Bei Bedarf dürfen Sie Schmerzmittel einnehmen.



**Geburtshilfliche Abteilung**  
Chefärztin Dr. med. Liane Humann-Scheuenstuhl

**Klinik Neustadt a. d. Aisch**  
Paracelsusstraße 30-36  
91413 Neustadt a. d. Aisch

Telefon: 09161 70 3535  
Telefax: 09161 70-2209  
Mail: info@hebammen-nea.de  
Web: www.kliniken-nea.de

KLINIK  
KOMPETENZ  
BAYERN<sup>eG</sup>

22.05.2024 / V1

# Wochenbettgymnastik

## Gynäkologie und Geburtshilfe



**KLINIKEN DES  
LANDKREISES**  
Neustadt a. d. Aisch – Bad Windsheim  
**NEUSTADT AN DER AISCH**

## Liebe Wöchnerin,

Herzlichen Glückwunsch zu Geburt Ihres Kindes! Sie fühlen sich wahrscheinlich gerade glücklich, müde, aufgeregt. So viele neue Eindrücke und Aufgaben kommen auf Sie zu. Aber nicht nur Ihr Baby braucht Pflege, sondern auch Ihr Körper. Dieser hat sich durch Schwangerschaft und Geburt stark verändert, das Gewebe wurde weich und nachgiebig, die Haltung passte sich dem zunehmenden Bauchgewicht an. Um Ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder in die Form zu bringen, können Sie schon ab dem ersten Tag nach der Entbindung mit leichten Übungen beginnen. In diesem Flyer haben wir dazu eine Anleitung und paar Tipps für die ersten Wochen zusammengestellt. Diese Übungen ersetzen aber nicht die Rückbildungsgymnastik, mit der Sie nach der 8. Woche nach Entbindung beginnen können.

## Übungen:

- Führen Sie jede Übung in Rückenlage 3- bis 5-mal durch, wenn sie Ihnen leicht fallen, auch gern 10- bis 15-mal. Wenn die Zeit mal knapp ist, machen Sie einfach einzelne Übungen.
- Sollte bei Ihnen ein Kaiserschnitt durchgeführt worden sein, so beginnen Sie bitte ab dem ersten Tag nach der OP mit den Übungen 1-3 bzw. 6-7. Je nach persönlichem Empfinden können Sie schrittweise die anderen Übungen aus dem Programm dazunehmen.

### 1. Übung: Beckenboden wahrnehmen, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt, die Hände liegen locker auf dem Bauch oder neben dem Oberkörper.
- Atmen Sie durch die Nase ein und lenken Sie Ihre Atemluft in den Bauch, blasen Sie die Luft durch den Mund wieder aus.



### 2. Übung: Grundspannung, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt, die Hände liegen locker auf dem Bauch oder neben dem Oberkörper.
- Ziehen bzw. kippen Sie das Schambein Beim Ausatmen Richtung Bauchnabel
- halten Sie es 5-10 Sekunden lang
- Beim Einatmen lassen Sie wieder locker

### 3. Übung: Ziffernblatt-Übung, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt. Sie spüren den Kontakt des Kreuzbeins zur Unterlage und stellen sich unter Ihrem Kreuzbein ein Ziffernblatt vor
- Nun verlagern Sie langsam den Druck des Kreuzbeins auf die Ziffern „6“, „12“, „3“, und „9“.
- Lassen Sie den Atem fließen und führen Sie die Übung im eigenen Rhythmus durch.

### 4. Übung: Brücke bauen, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt
- Heben Sie Ihr Po in die Luft zu einer Brücke
- Halten Sie es 5 bis 10 Sekunden lang
- Legen sie den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab
- Lassen Sie dabei den Atem ruhig fließen



### 5. Übung: Aprikose, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt
- Stellen Sie sich vor, Sie halten in Ihrer Scheide eine Aprikose
- Mit Hilfe des Beckenbodens können Sie diese festhalten, bewegen, drehen, hochziehen
- Dabei lassen Sie den Atem ruhig fließen

### 6. Übung: Beine Kreisen, Rückenlage

- Beide Beine sind angestellt
- Heben Sie ein Bein und kreisen Sie damit vorwärts in der Luft (wie beim Fahrradfahren)
- Wechseln Sie die Beine und führen Sie die Übung auf der anderen Seite (auf keinen Fall mit beiden Beinen gleichzeitig)

### 7. Übung: Füße Kreisen, Hochziehen/Strecken, Rückenlage

- Beine sind gestreckt
- Kreisen Sie mit den Füßen nach innen und nach außen
- Bewegen Sie die Füße im Sprunggelenk auf und ab (gleichzeitig und im Wechsel)



**8. Übung:** Bauchlage, nach Kaiserschnitt führen Sie die Übung in den ersten 10 Tagen vor dem Bett stehend durch, indem Sie Ihren Oberkörper und Bauch auf das hochgefahrte Bett ablegen.

- Zur Entlastung der Brust und zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter legen Sie Ihr zusammengerolltes, eingeschlagenes Kopfkissen unter den Bauch zwischen Schambein und Nabel
- Lenken Sie Ihre Atmung bewusst in den Becken- und Bauchraum und versuchen Sie, während des Ausatmens Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Nur mit der forcierten Ausatmung baut sich die dynamische Spannung richtig auf
- Beim Einatmen entspannen Sie wieder
- Bitte führen Sie die Bauchlage in den nächsten 3 Wochen ca. 30 Minuten täglich, mit 10 Minuten beginnend durch

## Kurzvideo Wochenbettgymnastik



**Youtube-Kanal:**  
[@kliniken-nea](#)