

1. Thromboseprophylaxe

- Rückenlage: Beine sind angestellt, ein Bein wird übers andere geschlagen
 - ☺ Den Fuß im Sprunggelenk kräftig hoch und runter bewegen
 - ☺ Den Fuß kreisen (rechts und links)
 - ☺ Die Zehen krallen und strecken (wechseln)

2. Beckenboden und Bauchmuskelübungen

- Rückenlage
 - ☺ Kontaktatmung: Hände liegen auf dem Unterbauch, tief zu den Händen einatmen
 - ☺ Grundspannung: Beckenboden anspannen (vorstellen man wollte während des Wasserlassens anhalten), das Becken kippen (Schambein in Richtung Bauchnabel)
 - ☺ Grundspannung – Kinn auf die Brust und dabei ausatmen
- Bauchlage
 - ☺ Sie dürfen sich gleich, so oft wie es geht, auf den Bauch legen (bei Bedarf kleines Kissen unter den Bauch)
- Seitenlage
 - ☺ Grundspannung – Beine sind angebeugt, der obere Arm stützt in Höhe des Bauchnabels in die Unterlage, Kinn auf die Brust und ausatmen
- 4-Füßlerstand
 - ☺ Grundspannung – Katzenbuckel machen und dabei ausatmen
 - ☺ Grundspannung – diagonal rechte Hand und linkes Knie in die Unterlage drücken und ausatmen
 - ☺ Grundspannung – diagonal linke Hand und rechtes Knie in die Unterlage drücken und ausatmen

Noch einige Tipps

- ✓ Öfters kurz aufstehen
- ✓ Beim Aufstehen erst mal auf die Zehenspitzen stellen
- ✓ Regelmäßig Wasserlassen
- ✓ Für guten Stuhlgang sorgen
- ✓ Beim Gehen darauf achten, dass sie nicht „breitbeinig“ laufen, sondern eher „spitzenbetont“
- ✓ In der ersten Zeit nicht schwer heben, wenn Sie heben, dann immer den Beckenboden mit anspannen
- ✓ Der Beckenboden kann zwischen durch in allen Lebenslagen angespannt werden (Beim Stillen, beim Bügeln, beim Anstellen usw.)
- ✓ Sie dürfen, wenn Sie es sich zutrauen Fahrrad fahren
- ✓ Kein Sport bevor die Rückbildung abgeschlossen ist

Ein schönes und entspanntes Wochenbett wünschen Ihnen

Ihre Physiotherapeuten von Remedia

und die Beleghebammen