

## **Wasserlöschen und Darmentleerung**

Nehmen Sie sich genügend Zeit auf der Toilette. Die Füsse haben Bodenkontakt. Versuchen Sie, den Beckenboden zu entspannen. Achten Sie beim Wasserlöschen auf eine gerade Sitzhaltung und kippen Sie beim Stuhlen Ihr Becken nach hinten. Versuchen Sie, nicht zu pressen, atmen Sie aus und lassen Sie den Unterkiefer locker. Es kann helfen, sich auf der Toilette etwas vor- und zurückzuneigen und / oder zur Darmentleerung einen Schemel unter die Füsse zu stellen.

## **Husten und Niesen**

Husten und Niesen Sie über die Schulter mit aufgerichtetem, leicht nach hinten gedrehtem Oberkörper (sog. Hustendreh). Versuchen Sie dabei den Beckenboden anzuspannen. Diese Position schützt die Beckenorgane vor zu hoher Druckbelastung.

Zusätzliche Informationen zu den folgenden und vielen weiteren Themen finden Sie ebenfalls auf unserer Website:

- Körperhygiene
- Lochien / Wochenfluss
- Sexualität / Intimität
- Emotionale Veränderungen
- Bonding
- Baby tragen
- Craniosacral-Therapie
- Muttermilch pumpen
- Kurse für die Familie

## **NÜTZLICHE TELEFONNUMMERN**

Hebammen-Hotline	031 300 88 38
Abteilung Baby & Familie	031 300 83 52
Abteilung Neonatologie	031 300 83 43
Still- und Laktationsberatung	031 300 83 58 (365 Tage, 24 Stunden) stillberatung@lindenhofgruppe.ch
MEDPHONE (kostenpflichtig)	0900 57 67 47 (365 Tage, 24 Stunden) 0900 57 67 48 (Prepaid)
Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern	031 552 16 16
Elternnotruf	0848 35 45 55



## **UNTERSTÜTZUNG DANN, WENN SIE GEBRAUCHT WIRD**

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt für Sie und Ihre Familie ein neuer Lebensabschnitt. Viele schöne, emotionale Momente, aber auch neue Herausforderungen stehen Ihnen bevor. Gerne unterstützen wir Sie auch in der Zeit nach der Geburt mit unserem Fachwissen. Die ganzheitliche und individuelle Betreuung von Mutter, Vater und Kind sowie die persönliche Begleitung der jungen Familien ist eines unserer zentralen Anliegen. Ihre Zukunft ist uns wichtig.



#### Zu unserem Angebot gehören:

- Stillberatung
- Diverse Rückbildungskurse in der Gruppe oder einzeln
- Beckenbodenkurs
- Ernährungsberatung
- Nachgeburtsberatung
- Babypflegekurs
- Sicherheit im Haushalt mit Säuglingen und Kleinkindern
- Mindful Parenting



Weitere Informationen zu der Zeit nach der Geburt finden Sie auf unserer Website [baby-familie.ch](http://baby-familie.ch)

## WOCHENBETTINFORMATION – KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN UND RÜCKBILDUNG

Die Zeit nach der Geburt ist geprägt von grossen Veränderungen. Diese sogenannte Wochenbettphase dauert 6–8 Wochen. Während dieser Zeit vollziehen sich unter anderem folgende Prozesse:

- Rückbildung der Gebärmutter
- Wundheilung des Beckenbodens bei Dammschnitt bzw. Dammriss
- Wundheilung der Bauchnaht bei einem Kaiserschnitt

Zusätzlich erfolgt eine hormonelle, emotionale und organisatorische Umstellung.

Nachfolgende Übungen und Tipps können Ihnen dabei helfen, das innere Gleichgewicht zu stärken.

### BAUCHLAGE

Die Bauchlage fördert die Rückbildung.



Beginnen Sie mit 10 Minuten täglich und steigern Sie die Dauer nach Wohlbefinden. Legen Sie sich auf ein Kissen, um die Brüste zu entlasten. Nach einem Kaiserschnitt ist die Bauchlage frühestens ab dem 4. Tag und in Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin erlaubt.

## ENTLASTUNG BECKENORGANE UND BECKENBODEN



Gönnen Sie sich während der ersten Zeit zuhause Ruhepausen im Alltag. Planen Sie regelmässig Entlastungsmomente im Liegen oder in der Vierfüssler-Position ein. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Stehen.

## BECKENBODEN UND ATMUNG

Atmen Sie mehrmals tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.



Versuchen Sie, sanft Ihre Körperöffnungen (Harnröhre, Scheide, After) zu schliessen. Entspannen Sie den Beckenboden bei der Einatmung und aktivieren Sie ihn bei der Ausatmung.

## AUFRECHTER STAND UND KORREKTES BÜCKEN



Vermeiden Sie eine Hohlkreuzstellung beim Tragen des Babys. Vermeiden Sie im Wochenbett das Heben von schweren Gegenständen. Bücken Sie sich mit geradem Rücken, gehen Sie in die Knie und nehmen Sie das Gewicht nahe an den Körper. Beim Aufrichten ausatmen und den Beckenboden anspannen.