

Der Weg zu deiner selbstbestimmten Schwangerschaft und Wunschgeburt

In 5 Schritten zu dir und deinem Baby!




PelviQueens

Magdalena Rechberger

Judith Sacher



WIR SIND

PelviQueens

Unser Ziel: Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**, absolvierten gemeinsam die Ausbildung zur Physiotherapie und erkannten sehr schnell, dass uns, neben vielen anderen Dingen, eines sehr stark verbindet: das Interesse an dem Thema Frauenheilkunde bzw. Frauengesundheit.



Nachdem wir beide einige Zeit Erfahrungen gesammelt und viele Frauen erfolgreich unterstützt und behandelt haben, beschlossen wir, nicht nur einen freundschaftlichen, sondern nun auch einen gemeinsamen beruflichen Weg mit **PelviQueens** zu starten.



Inhalt

Du möchtest dich **ganzheitlich** auf deine Geburt vorbereiten? Mit diesem Fahrplan erfährst du, wie du deinen **Körper und Geist** Schritt für Schritt auf eine **selbstbestimmte Geburt** vorbereiten kannst!

01

Wie kannst du dich vorbereiten?

02

Beckenboden wahrnehmen

03

Beckenboden kräftigen

04

Geburtsweg bereit machen

05

So geht es weiter!

Mein IST-Zustand

Bevor du in die Vorbereitung startest, möchten wir, dass du für dich selbst reflektierst, wie du dich derzeit in deinem Körper fühlst.

Beantworte die unterstehenden Fragen:

1.

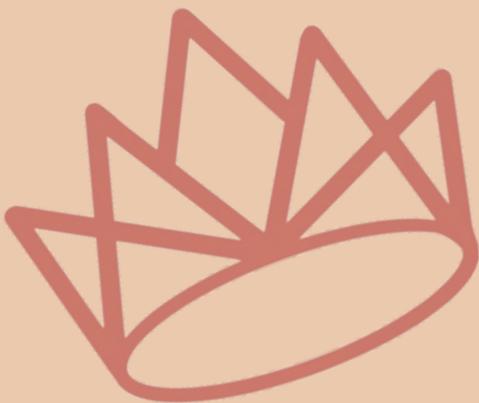
Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren kann?

2.

Wie läuft meine Wunschgeburt ab?

3.

Habe ich aktuell Schmerzen oder Probleme?



Profi- Tipp

Notiere dir zu jeder Frage auch ein passendes Ziel. Das steigert deine Motivation!

Wie kannst du dich vorbereiten ?

Du bist schwanger und möchtest deine Wunschgeburt erleben?

Dein Körper leistet gerade wahre Wunder! Dein Beckenboden trägt zwei Menschen, dein Sauerstoffbedarf erhöht sich, deine Bänder werden weich und deine Körperstatik ändert sich!

So geht 's:

- **Beckenboden richtig kräftigen**
- **Beckenboden statisch und dynamisch dehnen**
- **Geburtspositionen kennenlernen**
- **Umliegende Muskeln kennenlernen, die für deine Geburt wichtig sind**
- **Rumpf für deine Geburt kräftigen und vorbereiten**
- **Wehen verarbeiten - einmal anders und effektiv**
- **Deinen Körper durch die Schwangerschaft begleiten und typische Problemchen eliminieren!**

Du kannst diese Veränderungen im Körper perfekt unterstützen und dich damit auf eine natürliche Geburt vorbereiten! Mit gezielten Beckenboden- und Körperübungen kannst du deine Geburtsphasen verkürzen, Schmerzen besser verarbeiten und Geburtsverletzungen vermeiden!





Beckenboden wahrnehmen

Was ist eigentlich der Beckenboden?

Man sagt immer "der" Beckenboden, doch eigentlich besteht dieses Muskelsystem aus mehreren einzelnen Muskeln, die unser knöchernes Becken nach unten verschließen. Dort spannen sie sich von Seite zu Seite und von vorne nach hinten, sodass sie der Struktur eines Körbchens gleichen.

Spüre nun deinen Beckenboden!

Da die Muskulatur sehr "ungreifbar" scheint, nehmen wir folgende Vorstellungsbilder zur Hand:

- Harnröhre:** Stelle dir vor, du sitzt am WC und lässt den Harnstrahl laufen. Nun möchtest du den Harn aktiv unterbrechen. (Bitte nur in der Vorstellung!)
- Vagina:** Stelle dir vor, in deiner Vagina befindet sich ein Tampon. Du ziehst am Schnürrchen, möchtest aber nicht, dass es raus kommt.
- After:** Stelle dir vor, du hast eine gute Bohnensuppe gegessen. Nun musst du in der Öffentlichkeit aber deinen Wind zurückhalten.

Beckenboden kräftigen

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

Sicherheit
im Alltag

Geburtsverletzungs-
Prävention durch
einen gut
trainierten
Muskel

gute
Körper-
haltung

Entlastung
des
Becken-
bodens

schnellere
Geburt

Kräftigungsübung: Die Ampel

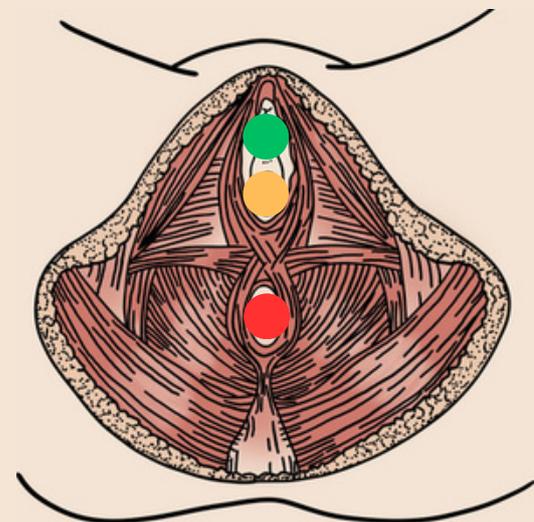
Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:

Harnröhre = grün

Vagina = gelb

After = rot

Lasse nun die Lichter durch die
Anspannung der einzelnen
Körperöffnungen in einem regelmäßigen
Rhythmus blinken oder
einzeln/gemeinsam leuchten.



Geburtsweg bereit machen

Es gibt Muskeln, welche weich und mobil sein müssen damit dein Baby in dein Becken rutschen kann!

Musculus piriformis - dein Hüftrotator!

Das ist ein Muskel, welcher unbedingt gut durchblutet, dehnfähig und mobil sein MUSS, damit sich dein Baby drehen und sich im richtigen Winkel in den Geburtskanal legen kann!

Halte diese Position gerne für einen Moment.

Ausgangsstellung



Endstellung



Wunschgeburt

Tipp 01

Visualisiere deine Geburt immer wieder!
Wie und mit wem soll deine Geburt ablaufen?

Tipp 02

Kräftige deinen Beckenboden in verschiedenen Formaten und Positionen!

Tipp 03

Achte auf deine Haltung und entlasten deinen BB im Alltag!

Tipp 04

Beckenboden dehnen, lockern und in seinen Ruhezustand bringen!

Tipp 05

Probiere deine Geburtspositionen immer wieder aus!

Tipp 06

Bereite deinen Körper ganzheitlich auf die Geburt vor!



So geht's weiter!



Du möchtest dich ganzheitlich auf deine Wunschgeburt vorbereiten?

Und hast eintönige 2-Tageskurse zur Geburtsvorbereitung satt?

PelviBaby der Online - Kurs

Wir bieten dir mit PelviBaby ein Online Programm, welches dich Step by Step zu deiner Wunschgeburt begleitet.

[Hier geht's zum Kurs!](#)



**PelviQueens**

Was euch im Kurs erwartet?

Umfangreiches therapeutisches Wissen gebündelt mit Selbsterfahrung und Liebe zum ganzheitlichem Denken!

Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Rolle des Beckenbodens in der Schwangerschaft?

Modul 2

- Was leistet der Beckenboden in der Schwangerschaft?
- Do´s und Dont´s

Modul 3

- Training in der Schwangerschaft

Modul 4

- Atmung und der Beckenboden

Modul 5

- Vielseitigkeit im Training
- Pick, Pick und die Dauerspannung

Modul 6

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln



Was euch im Kurs erwartet?

Die nötige Unterstützung!

Modul 7

- Warum ist Beckenmobilität wichtig?
- Lernen weitere Muskeln kennen!

Modul 8

- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?
- Von Kopf bis Fuß!

Modul 9

- Ablauf der Geburt
- Deine Strategien für eine selbstbestimmte Geburt

Modul 10

- Entspannung und Geburt
- Entspannung aber nicht Schläfheit!



**PelviBaby - der Online-Kurs für
eine Geburt, wie du sie dir
wünschst!**

[Hier geht´s zum Kurs!](#)



In 5 Schritten zu dir und deinem Baby

Veröffentlichung: 01.04.2024

Autorinnen: Magdalena Rechberger, Judith Sacher

E-Mail: office@pelviqueens.com

Website: www.pelviqueens.com

Bilder: Eigentum von PelviQueens

Urheberrechtshinweis

@Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich fest- gehaltenes Einverständnis der Autorinnen geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorinnen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autorinnen nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.



office@pelviqueens.com

    @pelviqueens