

PelviNature 

Frühwochenbett
das musst du wissen!


PelviQueens

Frühwochenbett

Definition

Der Begriff leitet sich von dem lateinischen „**Puerperium**“ ab, welcher von „**puerpera**“, was so viel bedeutet wie Wöchnerin, kommt.

Diese Zeit des Wochenbettes wurde der Bedeutung für die Zeit, welche die Frau nach der Geburt ihres Kindes im Kindesbett/Wochenbett bleiben sollte, zugeschrieben. Durch die Bezeichnung „Wöchnerin“ kann eine Zeitspanne von einer Woche Bettruhe abgeleitet werden.

Wann ist der Beginn meines Wochenbettes?

Grundsätzlich lässt sich das Wochenbett in **zwei** Phasen unterteilen.

Das **FRÜHWOCHENBETT** und das **SPÄTWOCHENBETT**.

Die Zeit, welche großteils im Bett verbracht werden soll, also das sogenannte Frühwochenbett, startet mit der Geburt der Plazenta und den Versorgungen von möglichen Geburtsverletzungen. Nach der Nachgeburt beginnt in unserem Körper eine rasche Umstellung aller schwangerschaftsbedingten Regulierungen von den letzten neun Monaten. Es beginnt die Zeit wo sich die körperlichen Veränderungen wieder rasch beginnen rückzubilden. Mit dem Ziel, den annähernd ähnlichen körperlichen Zustand, welchen man vor der Schwangerschaft hatte, zu erlangen.

Frühwochenbett

Definition

VORSICHT, nach dem Früh-/Spätwochenbett ist man als frisch gebackene Mami noch lange nicht bei seinem ursprünglichen Ausgangspunkt angelangt, weder körperlich noch geistig!!!

10 Monate braucht unser kleines Wunder im Bauch sich zu entwickeln und mindestens solange benötigt auch unser Körper sich wieder rück anzupassen!

Mit Beginn der Rückanpassung startet zeitgleich die Laktation (Milchbildung).

Stillen hat somit einen nicht irrelevanten Einfluss auf unsere Rückbildung. Beim Stillen kannst du eventuell Mini-Wehen wahrnehmen. Das ist prima! Dein Uterus schrumpft durch die Kontraktionen weiter und weiter, bis zu seiner ursprünglichen Größe.

Wie lange geht mein FRÜHWOCHENBETT?

Die Zeitspanne kann ungefähr bis zum **10. Tag post partum** als Frühwochenbett bezeichnet werden.

In dieser spannenden ersten Zeit sollen erlangte Geburtsverletzungen abheilen, wobei hier zu sagen ist, dass es auf den Schweregrad der Verletzung ankommt.

Weiters sollte in dieser Zeit die Milchproduktion gut anlaufen und somit eine starke Mutter- Kindbindung entstehen.

Frühwochenbett

ZIELE

Ankurbeln und verbessern der vitalen Funktionen

- o Kreislaufanregung
- o Thrombose- und Embolieprophylaxe, der venöser und lymphatischer Rückstrom sollen verbessert werden
- o Peristaltik und Blasenfunktion anregen, Entleerungsverhalten durchsprechen

Genitale Rückanpassung

(kann mit aktiven und passiven Maßnahmen positiv unterstützt werden)

- o Abschluss der Lochien (Wochenbettfluss)
- o Rückanpassung und Verkleinerung der Gebärmutter

Zwerchfell Dynamik ankurbeln

- o Bewusste Atemlenkung – Bauchatmung

Wahrnehmen der physiologischen Körperachsen in diversen Ausgangsstellungen

- o Seitenlage/Bauchlage/Sitzen/Stehen
- o Ökonomischer Einsatz bei Bewegungsübergängen und Lagewechsel

Aufklärung über die funktionelle Bauchmuskulararbeit für Unter- und Oberbauch als konzentrische Muskularbeit, verbunden mit diversen Atemtechniken in verschiedenen Ausgangslagen

Frühwochenbett

ZIELE

Sensibilisierung und Wahrnehmungsschulung des überdehnten Beckenbodens

- o Gegen Ende des Frühwochenbettes darf mit sanften Wahrnehmungsübungen und Übungen zum Aktivieren gestartet werden (bei komplikationslosem Verlauf!)
- o Hilfestellungen und Tricks anbieten für Husten/Lachen/Niesen

Körperliche Entlastungen durch verschiedenen Positionen für das Stillen einbauen

Ökonomisches Bewegungsverhalten erarbeiten

(Heben/Bücken/Tragen/Stehen/Gehen/Stillen)

Nach den 10 Tagen wird in das Spätwochenbett gewechselt, da gilt es die Ziele bis 6 Wochen nach der Geburt zu festigen.

Danach soll mit einem stufenweisen Aufbauplan des Beckenbodens und des Körpers begonnen werden, gerne mit unserem **PelviNature Kurs!**

Frühwochenbett

Übungen



Bauchatmen



Venenpumpe mit Händen und Füßen



Bauchlage mit Polster unter dem Unterbauch



sanftes Aktivieren des Beckenbodens mit der Ampelübung



Becken mobilisieren in Rückenlage



Aktivieren der Rumpfmuskulatur in Seitenlage (Beine anwinkeln und mit der oben liegenden Faust vor der Brust in die Unterlage drücken- für 3 Sekunden, mehrfaches wiederholen bei normalem Atem)

So kann es weiter gehen..

PelviNature



Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?

Modul 3

- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung

Modul 5

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

Modul 7

- Entspannung
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 9

- Haltung und Balance
- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?

Modul 2

- Was bedeutet Rückbildung?
- Was muss rückgebildet werden?

Modul 4

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 6

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens

Modul 8

- Let`s talk about Sex!
- Geburtsverletzungen selber behandeln

Modul 10

- Tipps für den Alltag
- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?

PelviNature - der Online-Kurs für alle Power Mamas, die zu ihrem Wohlfühlkörper zurück möchten!