



**...der Weg zu deiner
selbstbestimmten
Schwangerschaft und
Wunschgeburt**

In 5 Schritten zu dir und deinem Baby!

Wir sind PelviQueens!

Unser Ziel:
Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**,
haben eine Vision:
Frauen in ihrer Gesundheit zu unterstützen!



Nach jahrelanger Erfahrung und
100ten von Patientinnen wissen
wir, welche Herausforderungen die
Frauengesundheit mit sich bringt.
Genau aus diesem Grund haben
wir flexible und individuelle
Lösungen entwickelt!

LTO

**Kronen
Zeitung**

02 MIN
€2 MIO

OBER
ÖSTERREICHERIN

WIENERIN

merkur
VERSICHERUNG

SVS

brutkasten

PelviQueens

Hast du das gewusst, dass...?

...du bei der Geburt nicht pressen sollst

...du durch richtiges Beckenbodentraining
Geburtsverletzungen reduzieren kannst

...die erste Phase der Geburt durch umfangreiches
Training verkürzt werden kann

...die Beine zu spreizen, eigentlich nicht gut ist

...Zucker bei der Geburt vermieden werden soll

...klassische Geburtsvorbereitungskurse, die erst
ab der 28. oder 30. SSW starten, wenig an der
Muskelphysiologie beeinflussen können

**Du willst mehr dazu wissen?
Wie haben die Antworten!**



Deine fünf Schritte!

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!

1.

Wie kannst du dich vorbereiten?

2.

Lerne deinen Beckenboden kennen

3.

Deine neuen Lieblingsübungen

4.

Geburtsweg bereit machen

5.

So geht es weiter!

Mein IST-Zustand

Bevor du den 5-Schritte-Plan startest, möchten wir, dass du für dich selbst reflektierst, wie du dich derzeit in deinem Körper fühlst.

Beantworte die unterstehenden Fragen:

1.

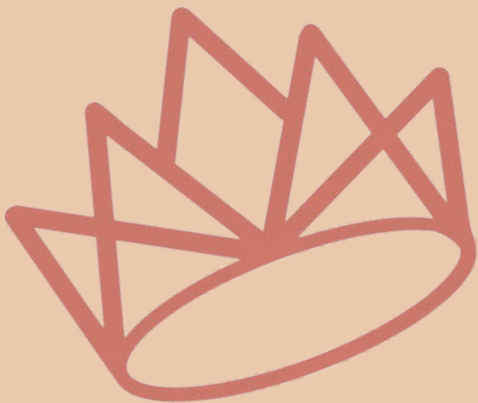
Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren oder entspannen kann?

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!

1.

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!

2.

Beckenboden kennenlernen!

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.

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.

3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

Sicherheit
im Alltag

Geburtsverletzungs-
Prävention durch
einen gut
trainierten
Muskel

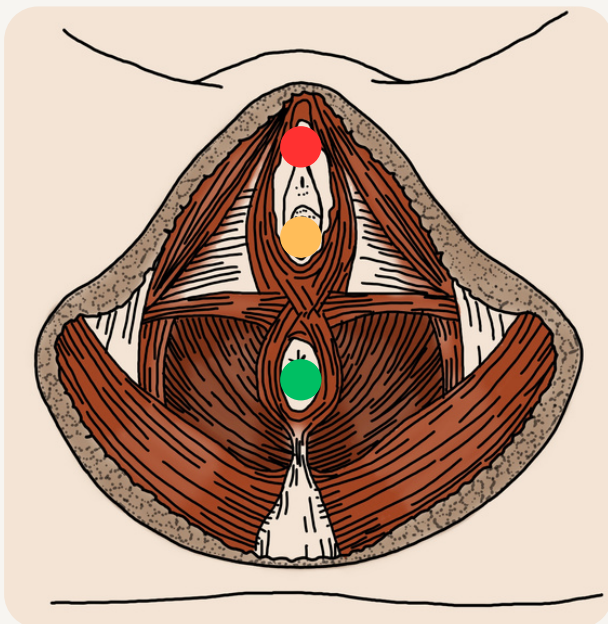
gute
Körper-
haltung

Entlastung
des
Becken-
bodens

schnellere
Geburt

Die Ampelübung

Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:



Harnröhre = **rot**

Vagina = **gelb**

After = **grün**

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

4.

Geburtsweg bereit machen!

Dehnung...

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



4.

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!



5.

Und so geht's weiter!



Du möchtest dich ganzheitlich auf deine Wunschgeburt vorbereiten?

Und hast eintönige 2-Tageskurse zur Geburtsvorbereitung satt?

PelviBaby

das Online-Programm

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



Hier geht's zum Kurs!


PelviQueens

PelviBaby



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



PelviBaby



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 Schläffheit!



**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: 01.01.2025

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 festgehaltenes 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

www.pelviqueens.com

PelviQueens