

Beckenboden-Tipps für den Alltag

Ihre **Beckenbodenmuskulatur** ist während der Schwangerschaft weicher geworden und bei der Geburt wurde sie durch das kindliche Köpfchen stark gedehnt, evtl. auch verletzt. Manche Frauen haben darum beim ersten Aufstehen das Gefühl, "unten offen zu sein", diese Empfindung ist normal und wird sich in wenigen Tagen bessern.

Es ist gut, wenn Sie Ihren weichen Beckenboden im Frühwochenbett wenig belasten.

Folgende Tipps können dabei helfen, ihm bald wieder eine elastische und tragende Verschluss-Funktion zurückzugeben.

- **Viel Liegen:** möglichst im Liegen Stillen. Stillzeiten sind später oft die einzigen Ruhepausen im häuslichen Tagesablauf!
- **Aufstehen aus dem Bett:** Immer Bauch schonend über die Seite oder den Vierfüßlerstand hochkommen und aufstehen, denn jede Bauchmuskelanspannung drückt Ihren Beckenboden nach unten bzw. außen.
- **Beim Stehen:** Nicht die Beine breit nebeneinander stellen (offene Haltung), sondern eine leichte Schrittstellung einnehmen (geschlossene Haltung), so bekommt Ihr Beckenboden eine gute Grundspannung und fühlt sich z.B. beim Stehen am Wickeltisch besser an. Wenn Sie länger stehen müssen, stützen Sie Ihren Oberkörper mit den Händen an einer Stuhllehne oder am Tisch ab. Es ist verblüffend, wie dadurch der Druck auf den Beckenboden verringert wird.
- **Aufstehen vom Sitzen:** Die leichte Schrittstellung ist auch beim Hochkommen vom Bett, Stuhl oder tiefem Sofa günstig, besonders, wenn Sie dabei Ihr Kind im Arm halten. Vergleichen Sie einmal das breitbeinige Aufstehen (Beckenboden drückt nach unten) mit dem schwungvollen Aufstehen in Schrittstellung (kaum Beckenboden-Druck). Sie werden feststellen, wie unterschiedlich es sich anfühlt. Die geschlossene Haltung ist zwar ungewohnt, aber sie bringt Sie viel angenehmer hoch zum Stand.
- **Beckenbodenübung:** Mit dieser leichten Koordinationsübung im Liegen, Sitzen oder Stehen können Sie Ihre Beckenbodenspannung deutlich verbessern. Machen Sie einige ruhige Atemzüge, dann mit Lippenbremse
 - ausatmen auf ffffff, dabei Schließmuskel anspannen und Beckenboden hochziehen,
 - einatmen, dabei Schließmuskel entspannen und Beckenboden lockern,
 - ausatmen auf ffffff, dabei Schließmuskel anspannen und Beckenboden hochziehen, u.s.w.

Anfangs fällt es schwer, während der Ausatmung eine Spannung aufzubauen. Vielleicht ertappen Sie sich dabei, einatmend anzuspannen und ausatmend zu lockern, wie Sie es in der Geburtsvorbereitung kennen gelernt haben. Das ist normal, beginnen Sie einfach wieder neu. Die Haltefunktion des Beckenbodens wird am besten durch Muskelanspannung während der Lippenbremsenden Atmung gefördert.

Sobald das Anspannen nicht mehr weh tut, kann die Übung mehrmals täglich 1-3 Min. durchgeführt werden, nur nicht während des Stillens, denn dabei sollte die Mutter offen sein.