

So schonen Sie Beckenboden und Rücken im Wochenbett

- Sagen Sie vor jedem Aufstehen Ihrem Beckenboden „Guten Tag“: machen Sie ihn sich bewusst und spannen Sie ihn ganz leicht an. Vielleicht bekommen Sie nicht gleich richtigen Kontakt zu diesem von Schwangerschaft und Geburt strapazierten Bereich. Umso wichtiger: bleiben Sie unverzagt dran! Sie werden spüren, dass das Gefühl bald wieder kommt und Sie sogar etwas Spannung während des Aufstehens halten können.
- Über die Seite mit aufgestützter oberer Hand und Beinen dicht beieinander aus dem Bett aufstehen oder über den Vierfüßlerstand rückwärts aus dem Bett klettern.
- Beim Wasserlassen nicht forcieren, entspannt laufen lassen. Ein „Schnell-schnell“ ist mit schädlichem Pressen verbunden. Wenn Sie schmerzhafte Schürfungen haben, pinkeln Sie unter der Dusche oder berieseln sich während des Wasserlassens auf der Toilette mit warmem Wasser. Hinterher gut abtrocknen, Sie können sonst leicht wund werden. Einen Fön sollten Sie zum Trocknen nicht zu oft benutzen, sonst trocknen die empfindlichen Schleimhäute aus.
- Sorgen Sie für frühen, weichen Stuhlgang, indem Sie viel trinken und Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse essen. Aber bitte nicht pressen auf der Toilette! Behalten Sie die Füße in einem guten Bodenkontakt, richten Sie das Becken auf („Po ins Klo“) und tönen Sie „OOO“ oder „Klooo“. Sie werden merken, wie hilfreich das ist. Diese Hinweise sind noch wichtiger, wenn Sie Hämorrhoiden haben.
- Stillen Sie in den ersten Tagen überwiegend im Liegen. Dabei den Kopf auf ein Kissen oder den Oberarm gut ablegen. Wenn Sie den Ellbogen aufstellen und Kopf in die Hand stützen, weil Sie dann mehr Sichtkontrolle haben, belastet das den Hals und gibt auf Dauer schmerzhafte Spannung. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme helfen, die optimale Liege-Still-Position zu finden.
- Stillen Sie nicht im Schneidersitz, der Schoß soll sich ja wieder schließen.
Beim Stillen im Sitzen Unterarme auf einem Kissen oder ähnlichem abstützen, Ihr Kind auf das Kissen legen, so dass Sie nicht das Gewicht Ihres Babys halten müssen. Ziehen Sie die Beine an, stellen Sie die Füße auf einen Hocker, eine Bierkiste oder ähnliches, damit Ihr Kind auf Ihren Oberschenkeln zu Ihrem Körper hin geneigt liegt und Ihre Beine trotzdem entspannt sein können. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht: Kind zur Brust, nicht Brust zum Kind!
Wenn das Kind dann angesaugt hat, entspannen Sie bewusst die Schultern.
- Beim Stehen am Wickeltisch bitte nicht breitbeinig stehen; gehen Sie in eine leichte Schrittstellung, also einen Fuß etwas vor dem anderen.
- Wenn Sie häufig Rückenschmerzen haben, lassen Sie den Wickeltisch höher bauen (eventuell auch die ganze Küchenzeile). Ziehen Sie beim Abwaschen oder Wickeln die Schuhe aus, damit Sie etwas niedriger stehen.
Es kann auch erleichternd sein, mal das eine, mal das andere Bein etwas höher zu stellen, zum Beispiel auf einen Kinderhocker, eine Getränkekiste oder die Querstrebe eines Stuhles...
- Wenn Sie niesen oder husten müssen, richten Sie ganz bewusst Ihren Körper auf (wir gehen hier häufig in eine gerundete Position), spannen Sie den Beckenboden an und niesen/husten Sie „hochnäsiger“ über Ihre Schulter. Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten, stützen Sie zusätzlich mit einer Hand Ihren Bauch.
- Gegenstände oder Geschwisterkinder vom Boden mit aufrechtem Rücken und erst nach betontem Anspannen des Beckenbodens aufheben; dabei das Gewicht dicht am Oberkörper halten.
- Achten Sie beim Tragen darauf, dass Sie Ihren Körper aufrecht halten, nicht nach vorn gerundet; das würde sonst Ihren Beckenboden belasten und zu Rückenschmerzen führen.
Stellen Sie Babytragetücher und -sitze so ein, dass das Kind vor der Brust liegt/sitzt. Befindet sich das Kind zu tief, entsteht schnell eine nach vorn gerundete Haltung inklusive watscheligen Gang, der die Beckenbodenbelastung anzeigt.
Wenn irgend möglich, nehme der stolze Vater der jungen Mutter die Traglasten wie Baby, Korb nasser Wäsche, Getränkekiste etc. ab!