

SCHWANGERSCHAFT

30.12.2019

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Schwanger sein ist wunderschön !...
es kann aber auch ganz schön
anstrengend sein.



Halten Sie Ihren Körper während der Schwangerschaft fit !

Es ist zu begrüßen, dass sich die heutigen jungen Mütter bereits vor der Geburt mit ihrem Beckenboden (BB) auseinandersetzen. So haben sie das Wissen, wie sie diesen wunderbaren Muskel stärken und während der Schwangerschaft fithalten. Aber auch wie sie ihn entspannen und loslassen können, was eine grosse Bereicherung und Erleichterung bei der Geburt sein kann. Auch kennen sie bereits viele Übungen, welche sie nach der Geburt nach und nach wieder in den Alltag integrieren können, um den Beckenbodenmuskel aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wieder zu kräftigen und sich in Form zu bringen.

Weshalb soll die Frau ins Schwangerschafts-Yoga kommen?

Regelmässige Bewegung unterstützt eine gesunde Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und wirkt präventiv oder allenfalls lindernd bezüglich möglicher Schwangerschaftsbeschwerden. Zusätzlich senkt regelmässiges, angepasstes Training während der Schwangerschaft das Risiko für das Auftreten einer grossen Rektusdiastase*.

*Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskulatur

Gut angeleitete Körperübungen verbessern die Selbst-Wahrnehmung der Frauen. Die Schwangeren lernen zu spüren, was ihnen gut tut. Dieses gesteigerte Selbst-Bewusstsein kann für die Frauen beim Gebären hilfreich sein. Dabei soll das Training nicht nur effektiv sein, sondern den Frauen ein lustvolles Bewegen mit ihrem veränderten Körper ermöglichen – sprich, **Spass machen!**

Sollen Frauen, die bereits Kinder haben wieder in einen Schwangerschafts-Bewegungskurs gehen?

JA unbedingt! Es geht darum sich für jedes Kind ganz bewusst Zeit zu nehmen. Ausserdem trägt die Bewegung zum eigenen Wohlbefinden bei und somit überträgt sich dies auch auf das Baby.

Sorgen Sie für eine aufrechte Körperhaltung, um Rückenschmerzen vorzubeugen: „**Nimm dein Kind zu dir!**“

Üben Sie die Bauchatmung indem Sie Ihre Hände auf den Bauch legen und die Atemluft bis zu den Händen schicken.

Ton für Tonus: Atmen Sie mit geschlossenen Lippen auf „FFFFFF“ oder auf „chchchchch“ aus und summen Sie jetzt schon Wiegenlieder, Ihr Kind hört Sie und übrigens auch Ihren Partner und kann sich bereits mit den Einschlafmelodien bekannt machen.

Beckenbewegungen in alle möglichen Richtungen wirken vorbeugend und helfen bestehende Rückenschmerzen zu lindern...Ihr Kind wird die „natürliche Schaukel“ geniessen und Ihr BB ebenso!

Abliegen und Aufsitzen über die Seite schont Rücken, Bauch und Beckenboden während der Schwangerschaft und auch in der Rückbildungszeit.

Sanftes Training macht den Beckenboden fit für die Geburt und beugt Beschwerden in der Schwangerschaft und während der Rückbildung vor.

Übung: abwechselndes Verschiessen und Entspannen der Scheide bzw. der Körperöffnungen in gemässigtem Tempo.

Das Hochlagern der Beine beugt Krampfadern vor und entlastet die Venen. Bei Neigung zu Krampfadern ist ausserdem das Tragen von Stützstrümpfen empfohlen. Ausserdem regen Fussübungen die Durchblutung der Beine an und fördern so den Rückfluss des Blutes und sie kräftigen die Fussmuskulatur.

Übung: Machen Sie mit den Füssen abwechslungsweise eine Faust und strecken Sie die Zehen aus aber auch rhythmisches Strecken und

Anwinkeln des Fusses, sowie grosszügiges Fusskreisen bei gleichzeitig hochgelagerten Beinen ist eine Wohltat.

Während des Übens sollte Ihr Bauch immer weich und entspannt bleiben und Ihr Atem ruhig fließen können. Respektieren Sie die Signale Ihres Körpers und machen Sie nötigenfalls Pausen.

Kuh-Katze-Dehnung



Nehmen Sie ausatmend Ihr Kind zu sich und ziehen den Bauch in Richtung Wirbelsäule. Einatmend lassen Sie los, jedoch den Bauch nicht hängen, „behalten Sie Ihr Kind bei sich.“

Bei Rückenschmerzen und ab dem 2. Drittel der SS nicht mehr ins Hohlkreuz gehen, sondern nach der Rundung mit dem Rücken in eine neutrale Position kommen.

Seitliche Dehnung / Drehung



In die Zwischenrippenmuskulatur atmen, dem Kind Platz schaffen – dabei aber nicht forcieren und nur soweit in die Drehung /Dehnung gehen, dass es sich noch gut anfühlt. Beidseits.

Diagonaler Zweifüsslerstand



Anfangs beide Hände am Boden lassen und nur ein Bein ausstrecken. Dann beide Knie am Boden lassen und nur einen Arm ausstrecken. Wenn Sie ein gutes Gleichgewicht haben, evtl. Ellbogen zu Knie ziehen und wieder ausstrecken, mehrmals wiederholen und die Seite wechseln.

Das **Dehnen** der **Hüftbeuger** und der **Gesässmuskulatur** ist sehr empfehlenswert und immer wieder den Atem in die Dehnung schicken. Wie? Das lernen Sie in meinen [Kursen](#).

„sleeping Bhadrasana“

Bhadrasana schafft Flexibilität in den Leisten und Hüften wodurch sich eventuelle Verspannungen und Blockaden im Hüftbereich lösen können. Auch die Innenseiten der Oberschenkel werden gedehnt und flexibilisiert. Geistig fördert der Schmetterling das Gefühl von Leichtigkeit und Zufriedenheit und wirkt Müdigkeit entgegen. Bhadrasana hilft Ihnen im Moment anzukommen, in Ihrer Mitte, im Zentrum des Seins. Der Gedankenfluss wird beruhigt und es wird Raum für neue Ideen, Gefühle und Erlebnisse geschaffen. Ausserdem schenkt Ihnen der Schmetterling Lebensfreude und ein Gefühl von Leichtigkeit.



Unterlagern Sie den Kopf und Brustwirbelbereich mit Kissen.



Trainieren Sie Ihre Beinmuskulatur indem Sie **die „Hocke“** üben. Dies, weil optimale Positionen zum Gebären im Stehen oder im Vierfüsslerstand sind. Durch einen Wechsel der Gebärpositionen wird der muskuläre Schmerzabwehrreflex vermindert. Das instinktive Bedürfnis der Gebärenden **sich festzuhalten**, hat die Fixierung des Schultergürtels zur

Folge. Das Becken ist damit frei beweglich. Das Halten bewirkt zusätzlich einen verminderten Tonus in der BB-Muskulatur. Im Vierfüsslerstand ist die BB Dehnbarkeit maximal begünstigt.

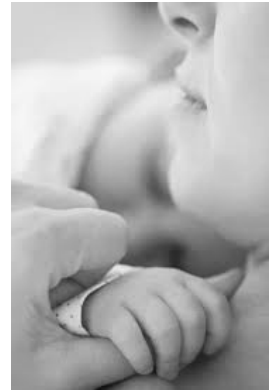
Wichtig: Die Gebärende soll genau das verlangen, was ihr im Moment das Richtige scheint...auch wenn es während der Wehenphasen mehrmals ändert.

Ein [Rückbildungskurs](#) wird frühestens 6 - 10 Wochen ab Geburtstermin empfohlen. (Nach einer Sectio erst ab der 10. – 12. Woche!)

Die Geburt eines Kindes bedeutet einen grossen Umbruch im Tagesablauf einer jungen Familie. Es dürfen sich alle Familienmitglieder aneinander gewöhnen und ihren Platz in der Familie finden. Vor allem für ältere Geschwister kann dies zu einer Herausforderung werden. Schenken Sie älteren Geschwistern Vertrauen und beziehen Sie sie in die Versorgung und Pflege des Babys mit ein. Dies gibt ihnen das Gefühl ebenso wichtig zu sein und fördert die gute Beziehung zum Neugeborenen.

Verwöhnzeit

Verwöhnen Sie sich in der ersten Zeit nach der Geburt so gut es geht. Versuchen Sie sich Zeit zu nehmen, um einfach nur zu sein, sich zu erholen und viel zu entspannen.



Alles Gute, viel Freude und gute Erholung!

..und herzlich willkommen im Rückbildungskurs

Ursula Tinguely Stritt

www.mouvied.ch