

## viMUM Tipps & Tricks Beckenboden

### Beckenboden-Übung für das Wochenbett

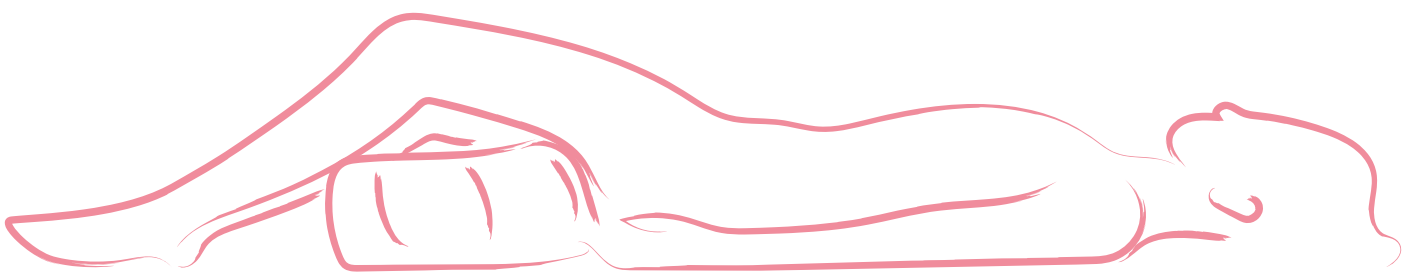
Leg dich entspannt auf den Rücken.

Deine Beine hast du mit einer Knierolle oder einem Kissen unterstützt.

Lege deine Hände auf den Unterbauch. Versuche mit einem kurzen „zwinkern“ deine Scheide zu spüren. Nun stelle dir vor, mit dem eben wahrgenommen Beckenboden eine Pflaume aufzuheben und während der Ausatmung sanft ins Körperinnere zu ziehen. Deine übrige Bauch- und Hüftmuskulatur bleibt entspannt.

Mit der nächsten Einatmung entspannst du den Beckenboden wieder.

Wiederhole die Übung 10 – 30 mal.



## Wichtig:

- Vermeide Hüpf- und Springübungen auf dem Trampolin oder Joggen
- Tue nichts mit Druck und Anstrengung
- Steigere dich nur sehr behutsam und höre auf, wenn etwas wehtut.
- Wurde deine Scheide bei der Geburt verletzt oder war ein Dammschnitt erforderlich, frage nach der richtigen Nachbehandlung.
- Bei schweren Dammrissen musst du mit dem Beckenbodentraining mindesten drei Wochen warten, um die Heilung nicht zu stören.