

Basis-Infos für den Alltag nach der Geburt - zur Vorbeugung von Senkungsbeschwerden und fürs WC

Tragen

Die Hormone sorgen noch monatelang dafür, dass ihr Körpergewebe etwas weicher ist .
Auch im Genitalbereich.

Vermeiden Sie daher schwereres Tragen, wo es möglich ist!

Denn der Druck jeder getragenen Last kommt bei Ihnen leider auch „unten“ an.

Mit Trageentlastung werden sich Beckenboden und Genitalbereich besser regenerieren.

WC

- Nehmen Sie sich Zeit auf dem WC – auch fürs kleine Geschäft
- Sitzen Sie gerne aufrecht beim Pipi
- „Turbo-Pipi“ sollte zu Hause nicht regelmäßig vorkommen.
Dieser leichte, aber immer wiederkehrende Druck kann dem Körper erspart werden
Auch wenn ihr Baby dann mal ein paar Sekunden länger auf die Mama warten muß...
Denn auf Dauer hat ihr Baby viel davon, wenn Sie sich gut regenerieren und körperlich und seelisch eine gute Verfassung wiederfinden.

Falls Sie zur Verstopfung oder Hämorrhoiden neigen

- Trinken sie viel und probieren Hausmittel zur Unterstützung der Darmtätigkeit aus (Leinsamen, Dörrpflaumen, Flohsamenschalen etc.)
- Der Genitalbereich wird sich besser regenerieren, wenns auf dem WC auch ohne Druck klappt !
- Statt zu „ drücken“ können Schaukelbewegungen die Entleerung unterstützen:
Leichtes vor und zurück Schaukeln des Oberkörpers, ca. 1 Min. lang...
- Auch ein Schemel unter den Füßen kann sinnvoll sein.
Er entspannt einen bestimmten Muskelbereich bei der Stuhlentleerung und dadurch bekommt ihr Beckenboden weniger Druck ab.