

## **Verhalten im Wochenbett zu Schonung des Beckenbodens und des Rückens**

- Vor dem Aufstehen Beckenboden bewusst anspannen; versuchen, die Spannung etwas zu halten.
- Über die Seite mit aufgestützter oberer Hand, die Beine dicht beieinander aus dem Bett aufstehen oder
- Über den Vierfüsslerstand rückwärts aus dem Bett klettern.
- Überwiegend im Liegen stillen; dabei Kopf gut ablegen (Kissen, Oberarm), den Ellbogen nicht aufstellen, den Kopf nicht in die Hand stützen. Dies belastet den Hals und gibt Spannung.
- Nicht im Schneidersitz stillen, der Schoss soll sich wieder schliessen! Beim Stillen im Sitzen Ellbogen auf ein Kissen o.ä. stützen, Kind auf ein Kissen legen, so dass nicht das Gewicht des Kindes gehalten werden muss. Beine anziehen, ggf. Füße abstützen, so dass das Kind auf den Oberschenkeln zum Körper der Mutter hin geneigt liegt und die Beine trotzdem entspannt sein können. Rücken aufrecht halten: Kind zur Brust, nicht Brust zum Kind! Wenn das Kind angesaugt hat, bewusst Schultern entspannen.
- Beim Stehen am Wickeltisch o.ä. Füße im Fussgelenk kreuzen, nicht breitbeinig stehen. Später evtl. leichte Schrittstellung, d.h. einen Fuss vor dem anderen.
- Bei häufigen Rückenschmerzen im Stehen Wickeltisch höher bauen oder Schuhe ausziehen.
- Gegenstände oder Geschwisterkinder vom Boden mit aufrechtem Rücken und erst nach betontem Anspannen des Beckenbodens aufheben; dabei das Gewicht dicht am Körper halten.
- Beim Tragen darauf achten, dass der Körper aufrecht gehalten wird, nicht nach vorn gerundet (Rückenschmerzen, Belastung des Beckenbodens). Babytragtücher so einstellen, dass das Kind vor der Brust liegt/sitzt. Befindet sich das Kind zu tief, entsteht schnell eine nach vorn gerundete Haltung inkl. watscheligem Gang, der die Beckenbodenbelastung anzeigt. Wenn irgend möglich, Traglasten wie Baby, Korb nasser Wäsche, Getränkekisten etc. von anderen Personen abnehmen lassen.