

Inhalt

Grundlagen

1. Aufbau und Funktion des Beckenbodens	2	Warum wünschen sich Frauen einen Kaiserschnitt?	15
Der Beckenboden aus ganzheitlicher Sicht	2	Weitere Argumente von Frauen für die Gewährung des Kaiserschnitts auf Verlangen	16
Anatomie des Beckenbodens	3	Die möglichen psychischen Folgen einer Wunschsectio	16
Die weiblichen Lebenszyklen und deren Bedeutung für den Beckenboden	3	»Bonding«, die besondere Bindung zwischen Mutter und Kind	18
Das erste Schwangerschaftstrimenon	5	Rückbildung und Heilung	18
Die Übergangsphase unter der Geburt	5	Die heilende Wirkung des Stillens	20
Das Wochenbett	6	Aufsetzen und Aufstehen	20
Das Klimakterium	6	Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt	21
2. Die Zeit nach der Geburt	7	Mögliche Beckenbodenschwächen und Schädigungen nach der Geburt	21
Das Wochenbett	7	Harninkontinenz	21
Der Wochenfluss – die Lochien	8	Der retroflektierte Uterus	23
Die Rückbildung der Gebärmutter	9	Schwäche oder Vorfall der vorderen Scheidewand	23
Subinvolutio uteri	9	Symphysenlockerung und Überdehnung der hüftstabilisierenden Muskulatur	23
Der Beckenboden nach der vaginalen Geburt	11	Senkung der Gebärmutter (Descensus)	23
Das Wochenbett nach Kaiserschnitt	12	Vorfall der Gebärmutter (Prolaps)	24
Die seelische Verarbeitung eines Kaiserschnitts	12		
Zur aktuellen Diskussion der Wunschsectio	13		

Praxis

3. Bauchmassage im Wochenbett	26	Beckenbodenwahrnehmung mit dem eigenen Finger – Anleitungsbeispiel	31
4. Die Wahrnehmung des Beckenbodens	29	Beckenbodenwahrnehmung mit Hilfsmitteln	32
Beckenbodenerfahrung durch Aktivierung der Reflexzonen	29	Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens – Anleitungsbeispiel	33
Beckenbodenwahrnehmung über den Atemrhythmus	30	»Das Becken austasten«	33
Anleitungsbeispiele	30	Beckenbodenwahrnehmung im Liegen	34
Möglichkeiten zum Erspüren des Beckenbodens	30	Beckenbodenwahrnehmungen im Stehen	35
Übungen für das Erspüren des Beckenbodens	31	Beckenbodenwahrnehmungen im Vierfüßlerstand	35
		Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag	35
		Im Alltag richtig bewegen	36

5. Wochenbettgymnastik	40	7. Kursvarianten	115
Stoffwechselgymnastik	40	Der geschlossene Rückbildungs- gymnastikkurs ohne Kinder	115
Aktivierung des Unterbauches	42	Der geschlossene Rückbildungs- gymnastikkurs mit Kindern	120
Beckenbodenwahrnehmung und Aktivierung	43	Der offene Rückbildungsgymnastikkurs ohne Kinder	123
Abwandlungen dieser Grundübungen	45	Ein Kombinationskurs aus Rückbildungs- gymnastik und Babymassage	123
Übung zur Stabilisierung der Symphyse	47	Kurse mit Kinderbetreuung	124
Übung für die vordere Scheidenwand	47		
Übung für die schlanke Taille	48		
Übungen im Vierfüßlerstand	48		
 6. Die Rückbildungsgymnastik	50	 8. Kursplanung und -durchführung	125
Methoden und Ziele	50	Räumliche Voraussetzungen und Hilfs- mittel	125
Gesprächsthemen in den Kursen	51	Didaktische Hilfestellung und psycho- logische Aspekte	125
Stoffwechselgymnastik	52	Musiktipps	128
Übungen für die Nacken- und Schulter- muskulatur	56	Abrechnung, Dokumentation und Anmeldeformalitäten	129
Beckenbodenwahrnehmung	59	Beispiel für ein Anmeldeformular	131
Unterbauchaktivierung	60	Kursdokumentation	133
Beckenbodenkräftigung	62		
Entspannung für den Beckenboden	67	Weiterführende Literatur	134
Visualisieren des Beckenbodens	71		
Übungen für die vordere Scheidenwand	73	Abbildungsverzeichnis	135
Übungen für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	76		
Beckenbodengymnastik auf dem Hocker	89	Sachregister	136
Übung zur Stabilisierung der Symphyse	92		
Übung für die Brustmuskulatur	93	Die Autorin	138
Übungen für die schlanke Taille	94		
Übungen für die Stabilisierung der Hüfte	97		
Rückbildungsyogaset 1	102		
Rückbildungsyogaset 2	105		
Entspannungsübungen und Massagen	107		
Übungen gemeinsam mit dem Baby	112		