

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	
Die weiblichen Lebenszyklen und deren Bedeutung für den Beckenboden	3	‘einer Wunschsectio	16
Das erste Schwangerschaftstrimenon	5	»Bonding«, die besondere Bindung	
Die Übergangsphase unter der Geburt	5	zwischen Mutter und Kind	18
Das Wochenbett	6	Rückbildung und Heilung	18
Das Klimakterium	6	Die heilende Wirkung des Stillens	20
		Aufsetzen und Aufstehen	20
		Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt .	21
2. Die Zeit nach der Geburt	7	Mögliche Beckenbodenschwächen	
Das Wochenbett	7	und Schädigungen nach der Geburt . . .	21
Der Wochenfluss – die Lochien	8	Harninkontinenz	21
Die Rückbildung der Gebärmutter	9	Der retroflektierte Uterus	23
Subinvolutio uteri	9	Schwäche oder Vorfall der vorderen Scheidewand	23
Der Beckenboden nach der vaginalen Geburt	11	Sympysenlockerung und Überdehnung der hüftstabilisierenden Muskulatur .	23
Das Wochenbett nach Kaiserschnitt	12	Senkung der Gebärmutter (Descensus) .	23
Die seelische Verarbeitung eines Kaiserschnitts	12	Vorfall der Gebärmutter (Prolaps)	24
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-	
Aktivierung des Unterbauches	42	gymnastikkurs ohne Kinder	115
Beckenbodenwahrnehmung und		Der geschlossene Rückbildungs-	
Aktivierung	43	gymnastikkurs mit Kindern	120
Abwandlungen dieser Grundübungen .	45	Der offene Rückbildungsgymnastikkurs	
Übung zur Stabilisierung der Symphyse .	47	ohne Kinder	123
Übung für die vordere Scheidenwand . .	47	Ein Kombinationskurs aus Rückbildungs-	
Übung für die schlanke Taille	48	gymnastik und Babymassage	123
Übungen im Vierfüßerstand	48	Kurse mit Kinderbetreuung	124
6. Die Rückbildungsgymnastik	50	8. Kursplanung und -durchführung . . .	125
Methoden und Ziele	50	Räumliche Voraussetzungen und Hilfs-	
Gesprächsthemen in den Kursen	51	mittel	125
Stoffwechselgymnastik	52	Didaktische Feststellung und psycho-	
Übungen für die Nacken- und Schulter-		logische Aspekte	125
muskulatur	56	Musiktipps	128
Beckenbodenwahrnehmung	59	Abrechnung, Dokumentation	
Unterbauchaktivierung	60	und Anmeldeformalitäten	129
Beckenbodenstärigung	62	Beispiel für ein Anmeldeformular	131
Entspannung für den Beckenboden	67	Kursdokumentation	133
Visualisieren des Beckenbodens	71		
Übungen für die vordere Scheidenwand .	73	Weiterführende Literatur	134
Übungen für die Beckenboden-, Bauch-			
und Rückenmuskulatur	76	Abbildungsverzeichnis	135
Beckenbodengymnastik auf dem Hocker .	89	Sachregister	136
Übung zur Stabilisierung der Symphyse .	92	Die Autorin	138
Übung für die Brustmuskulatur	93		
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		