

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dezember 2021



Tipps für Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorinnen und Autoren

Konzept:

Katharina Quack Lötscher,
Fachärztin FMH Prävention und Gesundheitswesen

Fachliche Begleitung:

Florian Koch, Gesundheitsförderung Schweiz
Susanne Gysi Arrnenbrecht, BGB Schweiz
Mirjam Stauffer/Käthi Zavagni-Roelly, physioswiss
Petra Spalding/Gabriela Meier/Annatina Schorno-Pitsch, pelvisuisse
Manuela Schori/Patrizia Spagnuolo, Inselspital Physiotherapie
Judith Krucker/Annatina Lehnherr/Katrin Roos, BeBo Schweiz
Franziska Schläppy, Hebammenverband und Haute École de Santé Vaud (HESAV)

Anpassung in einfache Sprache:

Cornelia Kabus, Wohnwerk Büro für leichte Sprache

Redaktion:

Christa Rudolf von Rohr, Gesundheitsförderung Schweiz

Fotos

Crunch GmbH

Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5
3014 Bern
Telefon: 031 350 04 04
E-Mail: office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Bestellnummer

02.0312.DE 12.2021

Hier können Sie das PDF herunterladen:

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2021

Inhalt

Fit in der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt	3
Bewegungen, bei denen Sie etwas ausser Atem kommen	4
Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen	5
Bewegen Sie Ihren Körper in der Schwangerschaft	6
Spüren Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt	9
Stärken Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt	10
Werden Sie fit	12

Hinweis:

Auf unserer Website finden Sie Videos mit den Übungen:
Gehen Sie auf www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung und klicken Sie auf «**Informationsmaterialien für Eltern**». Dort sind alle Videos.

Die Übungen sind gut in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Bitte sprechen Sie aber vorher unbedingt mit Ihrer Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt oder mit Ihrer Hebamme, ob die Übungen gut für Sie sind.

Sie fühlen sich nicht gut oder Sie haben Schmerzen? Dann hören Sie mit der Übung auf. Wenn es nicht besser wird, fragen Sie bitte sofort Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt. Gesundheitsförderung Schweiz übernimmt keine Verantwortung.

Fit in der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt

Wie bleiben Sie fit in der Schwangerschaft und nach der Geburt? Das zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre.

Bewegen Sie sich jeden Tag 20 bis 30 Minuten und kommen Sie dabei etwas ausser Atem. Das hilft Ihnen bei Rücken- und Beinschmerzen, und Sie können besser schlafen. Wenn Sie sich in der Schwangerschaft bewegen, hilft das auch Ihrem Kind. Und nach der Geburt werden Sie durch Bewegung schneller wieder fit.

Sie bewegen sich schon jetzt intensiv? Dann können Sie damit weitermachen, wenn Sie sich dabei wohlfühlen.

Sie bewegen sich wenig? Dann fangen Sie jetzt mit Bewegungsübungen an. Das tut Ihnen und Ihrem Kind gut.

Auch das hilft: Achten Sie im Alltag darauf, dass Sie gerade sitzen oder gerade stehen. Atmen Sie mehrmals am Tag tief in den Bauch hinein. Bewegen Sie sich jeden Tag an der frischen Luft. Vermeiden Sie langes Sitzen.

Viel Spass beim Ausprobieren.

Denken Sie daran:

Trinken Sie 3 bis 5 dl Flüssigkeit, wenn Sie die Bewegungsübungen machen. Sie können Wasser oder Tee ohne Zucker, Süsstoff oder Honig trinken.



Tipp für den Partner

Bewegung und Aktivität ist gut für Ihre Partnerin. Schauen Sie, dass Ihre Partnerin immer wieder kurze oder längere Pausen hat, damit sie sich bewegen und etwas für sich machen kann. In dieser Zeit können Sie sich um das Kind kümmern und es besser kennenlernen.

Bewegungen, bei denen Sie etwas ausser Atem kommen

In der Schwangerschaft:

150 Minuten pro Woche: Strengen Sie sich etwas an.

Am besten an mehreren Tagen in der Woche, zum Beispiel:



Velofahren



Schnelles Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

Das können Sie auch noch tun:



Leichtes Krafttraining



Den Körper dehnen



Übungen für den Beckenboden

Nach der Geburt:



Täglich spazieren gehen



Übungen, damit sich die Gebärmutter zurückbildet



Übungen für den Beckenboden

So stärken Sie Ihren Beckenboden:



Täglich spazieren gehen



Leichtes Krafttraining



Den Körper dehnen



Übungen für den Beckenboden

Wenn Ihr Beckenboden wieder fit ist:

150 Minuten pro Woche: Strengen Sie sich etwas an.

Am besten an mehreren Tagen in der Woche, zum Beispiel:



Velofahren



Schnelles Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

oder

75 Minuten pro Woche: Strengen Sie sich richtig an.

Am besten an mehreren Tagen in der Woche, zum Beispiel:



Langlauf



Schnelles Velofahren



Step Aerobic



Bergauf Wandern

Das empfehlen wir Ihnen:



Übungen für den Beckenboden

Das können Sie auch noch tun:



Leichtes Krafttraining



Den Körper dehnen

Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen

Der Beckenboden ist in der Schwangerschaft und nach der Geburt sehr wichtig. Deshalb zeigen wir Ihnen eine Übung für den Beckenboden, die Sie gut im Alltag machen können.

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen harten Stuhl. Ihre Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Das bedeutet: Der Abstand zwischen Ihren Füßen ist ungefähr 15 Zentimeter. Sie können die Hände auf den Bauch legen. Schliessen Sie die Augen. Atmen Sie entspannt ein und aus. So geht die Übung:

1. Atmen Sie tief ein.
2. Atmen Sie langsam aus und schliessen die 3 Körperöffnungen: After, Scheide und Harnröhre. Stellen Sie sich vor, Sie müssen Urin zurückhalten.
3. Spannen Sie den Beckenboden an, indem Sie Ihre 3 Körperöffnungen nach innen und oben ziehen.
4. Halten Sie diese Spannung während dem Ausatmen.
5. Atmen Sie ein. Lassen Sie die Anspannung wieder ganz los.



Machen Sie alles 10 Mal. Am besten machen Sie diese Übung 2 bis 3 Mal am Tag.



Das ist gut für Ihren Beckenboden:

- Bücken Sie sich mit geradem Rücken.
- Heben Sie Sachen mit geradem Rücken hoch.
- Sie müssen niesen oder husten? Dann spannen Sie vorher Ihren Beckenboden an.
- Versuchen Sie, sich auf dem WC zu entspannen. Pressen Sie nicht.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, wenn Sie den Kinderwagen schieben.



Hier geht's zum Einführungsvideo
«Den Beckenboden kennenlernen»

Bewegen Sie Ihren Körper in der Schwangerschaft

Sie haben keine Probleme in der Schwangerschaft? Dann dürfen Sie sich ganz normal bewegen. Das schadet Ihrem Kind nicht.

Bewegung hilft Ihnen bei Rücken- und Beinschmerzen. Sie können besser schlafen und sind nach der Geburt wieder schneller fit. Und Ihr Kind kann während der Schwangerschaft besser wachsen.

Sie können auch wandern gehen. Wandern Sie aber besser nicht im Hochgebirge, sondern nur bis etwa 2000 Meter über dem Meer.

Vielleicht sind Sie nicht sicher, ob Sie sich normal bewegen dürfen. Dann fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Physiotherapeutin.

Wenn Sie Musik gerne haben, können Sie bei den Übungen Ihre Lieblingsmusik hören. Am besten machen Sie die Übungen 3 bis 4 Mal pro Woche.

Sie fühlen sich nicht gut oder Sie haben Schmerzen? Dann hören Sie mit der Übung auf. Ruhen Sie sich aus. Beginnen Sie erst wieder mit der Übung, wenn Sie sich ganz wohl fühlen.

Diese Sportarten sind nicht gut in der Schwangerschaft:

- Sport, bei dem Sie leicht stürzen können, zum Beispiel Reiten oder Skifahren.
- Mannschaftssport, bei dem Sie leicht mit anderen Menschen zusammenstossen können. Zum Beispiel Volleyball oder Unihockey.
- Tiefseetauchen

Aufwärmen

1. Stehen Sie hüftbreit und halten Sie sich gerade. Stellen Sie sich einen Faden vor, der oben an Ihrem Kopf befestigt ist. Der Faden zieht Sie nach oben.
2. Treten Sie auf der Stelle: Machen Sie 100 Schritte. Das dauert etwa 1 Minute.
3. Bewegen Sie die angewinkelten Arme wie beim Laufen mit und atmen Sie ruhig weiter.
4. Machen Sie nochmals auf der Stelle 100 Schritte. Diesmal ziehen Sie dabei die Knie so hoch wie möglich.
5. Am Schluss schütteln Sie die Beine aus.



Beine stärken

1. Stehen Sie hüftbreit und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab.
2. Gehen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne.
3. Entspannen Sie die Schultern und atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Beugen Sie die Knie und stehen Sie wieder auf. Dabei bleiben Sie in der Schrittstellung.



Machen Sie die Kniebeugen 10 Mal. Danach gehen Sie mit dem linken Bein nach vorne und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

Rücken stärken

1. Stehen Sie hüftbreit, die Fussspitzen und Knie zeigen nach vorne.
2. Beugen Sie etwas Ihre Knie.
3. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz, der Rücken muss gerade bleiben. Auch der Hals bleibt gerade.
4. Verschränken Sie die Unterarme vor der Brust.
5. Schauen Sie während der ganzen Übung auf die gleiche Stelle am Boden, ungefähr 2 Meter vor Ihren Füßen.
6. Heben Sie die verschränkten Arme bis zur Stirn. Dabei ziehen Sie die Schultern nach unten.
7. Senken Sie die Arme wieder vor die Brust.
8. Atmen Sie ruhig weiter.

Machen Sie die Übung 10 Mal. Am Schluss schütteln Sie Arme und Beine aus.



Beckenboden stärken

1. Stützen Sie sich auf Knie und Handflächen ab (Vierfüßlerstand).
2. Die Knie sind hüftbreit, die Füße liegen mit dem Fussrücken auf dem Boden.
3. Ihre Handflächen sind direkt unter den Schultern.
4. Schauen Sie auf den Boden. Atmen Sie ruhig ein und aus. Ihr Bauch bleibt entspannt, der Rücken ist gerade.
5. Beim Ausatmen: Schliessen Sie After, Scheide und Harnröhre. Ziehen Sie diese 3 Körperöffnungen nach innen und oben. Der Rücken bleibt gerade.
6. Beim Einatmen: Entspannen Sie den Bauch, der Rücken bleibt gerade.

Machen Sie die Übung 10 Mal.



Wirbelsäule bewegen

1. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden oder setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Stellen Sie sich einen Faden vor, der oben an Ihrem Kopf befestigt ist. Der Faden zieht Sie nach oben. Die Schultern sind entspannt.
3. Drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach links.
4. Schauen Sie über Ihre linke Schulter nach hinten. Stützen Sie dabei die linke Hand hinter Ihrem Rücken ab.
5. Legen Sie die rechte Hand auf Ihr linkes Knie. Bleiben Sie einen Moment in dieser Haltung.
6. Drehen Sie sich langsam zurück und drehen Sie sich weiter auf die rechte Seite. Hier machen Sie die gleiche Dehnung.



Machen Sie die Übung auf beiden Seiten 3 Mal.



Hier geht's zum Video
«Fitness während der Schwangerschaft»

Spüren Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes oder Ihrer Kinder! Jetzt ist Erholung angesagt. Gehen Sie jeden Tag an der frischen Luft mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern spazieren.

Schon einen Tag nach der Geburt können Sie anfangen, Ihren Beckenboden zu spüren. Egal, wie Ihr Kind oder Ihre Kinder zu Welt gekommen sind: Alle Frauen können diese Übungen machen, auch wenn Sie zum Beispiel einen Kaiserschnitt hatten. Wir empfehlen diese Übungen für jeden Tag.

Beckenboden spüren

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf den Boden. Legen Sie die Hände auf den Bauch und schliessen Sie die Augen. Atmen Sie entspannt ein und aus.

1. Atmen Sie ein. Lassen Sie dabei die Luft in den Bauch fließen.
2. Atmen Sie langsam aus. Schliessen Sie dabei vorsichtig After und Scheide.
3. Atmen Sie ein. Entspannen Sie sich und lassen Sie den Beckenboden wieder ganz los.
4. Machen Sie weiter, bis Sie 10 Mal ausgeatmet und 10 Mal eingeatmet haben.
5. Machen Sie eine kurze Pause und trinken Sie etwas.



Machen Sie diese ganze Übung mit 10 Atemzügen insgesamt 3 Mal.

Vielleicht spüren Sie am Anfang nicht, dass sich Ihre Muskeln im Beckenboden bewegen. Machen Sie die Übungen trotzdem jeden Tag. Nach einiger Zeit spüren Sie, dass sich Ihre Muskeln bewegen.

Auf dem Bauch liegen und entspannen

Legen Sie sich mit einem Kissen unter dem Bauch auf den Boden. Atmen Sie 10 bis 15 Minuten lang tief in den Bauch ein und durch den Mund wieder aus. Machen Sie die Übung 2 bis 3 Mal am Tag.



Sie wollen Ihren Beckenboden stärken? Dann müssen Sie zuerst Ihren Beckenboden gut spüren. Das dauert bei jeder Frau unterschiedlich lang. Vielleicht wissen Sie nicht, ob Sie schon Ihren Beckenboden stärken dürfen. Dann warten Sie noch. Sie können Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt bei der Kontrolle 6 Wochen nach der Geburt oder Ihre Hebamme fragen.



Hier geht's zum Video
«Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt»

Stärken Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt

Wenn Sie Ihren Beckenboden wieder gut spüren, können sie den Beckenboden stärken. Mit diesen Übungen stärken Sie auch die Bauch- und die Rückenmuskeln. Machen Sie die Übungen an möglichst vielen Tagen in der Woche.

Sie fühlen sich nicht gut oder Sie haben Schmerzen? Dann fragen Sie bitte Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Ihre Physiotherapeutin.

Aufwärmen

1. Wärmen Sie sich vor den Übungen auf. Tanzen Sie zu Ihrem Lieblingslied.



Beckenboden anspannen

Stützen Sie sich auf Knie und Händen ab. Atmen Sie ganz entspannt.

1. Beim Ausatmen: Machen Sie den Rücken rund. Der Kopf schaut nach unten. Schliessen Sie After und Scheide. Stellen Sie sich vor: Sie ziehen die Scheide zum Bauchnabel.
2. Beim Einatmen: Strecken Sie den Rücken und den Hals, bis sie gerade sind. Entspannen Sie den Beckenboden.
3. Machen Sie weiter, bis Sie 10 Mal ausgeatmet und 10 Mal eingeatmet haben.

Machen Sie eine kurze Pause. Schütteln Sie die Schultern und die Hüften aus.

Danach machen Sie die Übung noch einmal. Schütteln Sie die Arme und Handgelenke aus.



Beckenboden stärken

1. Legen Sie sich auf Ihre linke Seite. Legen Sie Ihren Kopf bequem auf den linken Arm.
2. Ziehen Sie die Knie an. Die Knie sind im rechten Winkel.
3. Drücken Sie die Fersen aufeinander. Die Fersen bleiben bei der ganzen Übung zusammen.
4. Heben Sie Ihre Taille etwas vom Boden ab. Das Becken bleibt auf dem Boden liegen. Die Taille berührt bei der ganzen Übung den Boden nicht.
5. Schliessen Sie After und Scheide. Ziehen Sie den Beckenboden nach innen und oben.
6. Atmen Sie aus: Heben Sie langsam das rechte Knie nach oben.
7. Atmen Sie ein: Das Knie bleibt oben. After und Scheide bleiben verschlossen. Auch der Beckenboden bleibt angespannt.
8. Atmen Sie wieder aus: Senken Sie das rechte Knie wieder nach unten. Wenn die Knie aufeinanderliegen, entspannen Sie den Beckenboden.
9. Machen Sie diese Übung 10 Mal.

Danach drehen Sie sich auf die rechte Seite und machen die gleiche Übung mit dem linken Knie.



Hier geht's zum Video
«Kräftigung des Beckenbodens nach der Geburt»



Rücken dehnen

1. Stützen Sie sich auf Knie und Händen ab.
2. Die Knie sind hüftbreit, die Füße liegen mit dem Fussrücken auf dem Boden.
3. Gehen Sie mit dem Po zurück und setzen Sie sich auf Ihre Unterschenkel.
4. Senken Sie den Kopf zwischen die gestreckten Arme auf den Boden. Dabei wird der Rücken gedehnt.
5. Bleiben Sie einige Zeit in dieser Haltung. Entspannen Sie sich und atmen Sie ruhig ein und aus.
6. Stehen Sie langsam auf. Schütteln Sie Arme und Beine aus.



Werden Sie fit

Sie haben Ihren Beckenboden nach der Geburt wieder gestärkt? Und Sie fühlen sich wohl? Dann können Sie langsam die Bewegung steigern.

Für Ihre Gesundheit ist es gut, wenn Sie langsam mit den Übungen anfangen: Machen Sie am Anfang noch nicht so viele Übungen. Mit der Zeit können Sie mehr Übungen machen. Das Ziel ist, dass Sie sich 150 Minuten in der Woche bewegen und sich dabei etwas anstrengen.

Machen Sie gleichzeitig die Übungen für den Beckenboden weiter. Passen Sie auf, wenn Sie Übungen für die Bauchmuskeln machen. Sie dürfen keinen Druck auf den Beckenboden und im Bauch spüren.

Bewegung jeglicher Art hilft Ihnen dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen.

Am besten machen Sie die Übungen 3 bis 4 Mal pro Woche.

Schnelles Gehen

1. Schieben Sie mit geradem Rücken Ihren Kinderwagen etwa 10 Minuten in mittlerem Tempo. Sie kommen dabei etwas ausser Atem? Das ist gut!
2. Suchen Sie sich einen guten Platz, wo Sie Ihre Übungen machen können.



Kniebeugen mit Kinderwagen

1. Stehen Sie hüftbreit hinter dem Kinderwagen. Halten Sie den Griff vom Kinderwagen fest. Achten Sie bei der ganzen Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.
2. Atmen Sie ein. Dabei beugen Sie die Knie. Schieben Sie dabei den Kinderwagen etwas von sich weg.
3. Atmen Sie aus. Dabei schliessen Sie After und Scheide. Stehen Sie auf und ziehen Sie den Kinderwagen wieder zu sich heran.

Machen Sie die Übung 10 Mal.



Rücken stärken

1. Ziehen Sie die Bremsen vom Kinderwagen an, damit er nicht weggrollt.
2. Gehen Sie einen Schritt vom Kinderwagen zurück. Stehen Sie hüftbreit und beugen Sie die Knie.
3. Schieben Sie den Po nach hinten. Strecken Sie die Arme schräg nach oben, die Arme sind neben den Ohren.
4. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz, der Rücken muss gerade bleiben. Auch der Hals bleibt gerade.
5. Atmen Sie ruhig weiter. Die Hände sind über dem Griff vom Kinderwagen. Bleiben Sie so für 5 Sekunden.
6. Heben Sie den rechten Arm etwas hoch, dann den linken Arm. Dabei atmen Sie entspannt weiter. Ihr Oberkörper bleibt gerade.

Machen Sie die Übung mit jedem Arm 10 Mal.



Hier geht's zum Video
«Nach der Geburt körperlich aktiv werden»

Rücken- und Beinmuskulatur stärken

1. Stehen Sie hüftbreit hinter dem Kinderwagen.
2. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Hals und Rücken bleiben gerade.
3. Stützen Sie sich leicht mit den Händen am Kinderwagen ab.
4. Einatmen: Heben Sie das linke Bein gebeugt nach hinten.
5. Ausatmen: Senken Sie das Bein wieder. Stellen Sie aber das Bein nicht auf den Boden, sondern lassen Sie es in der Luft.
6. Machen Sie die Übung langsam 10 Mal. Machen Sie eine kurze Pause, aber stellen Sie das Bein nicht ab.
7. Danach machen Sie die Übung wieder 10 Mal.

Wechseln Sie das Bein: Stehen Sie nun auf dem linken Bein und heben Sie das rechte Bein gebeugt nach hinten. Machen Sie die ganze Übung mit dem rechten Bein. Am Schluss schütteln Sie Arme und Beine aus.



Spazieren Sie weiter

Gehen Sie danach wieder 10 Minuten in schnellem Tempo.

Kommen Sie dabei etwas ausser Atem.



Informationen für Eltern

- Informationen für Schwangere und Eltern mit Kleinkindern
www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung
- Informationen für Schwangere: Ein Heft erklärt alles ohne Sprache und nur mit Bildern.
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Bewegungstipps für Erwachsene
www.hepa.ch
- Bewegungstipps: Ihr Baby und Kleinkind braucht Bewegung. Sie können Ihrem Kind dabei helfen. In diesem Heft finden Sie Tipps für Eltern mit Kindern bis 6 Jahre.
www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Ernährung: Babys und Kleinkinder brauchen gesundes Essen. Auf dieser Website finden Sie Tipps, wie Sie Ihr Kind gesund ernähren.
<https://kinderandentisch.ch>

Diese Organisationen bieten Kurse oder Beratung für Schwangere und Eltern an:

- www.physioswiss.ch
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

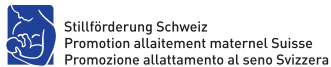
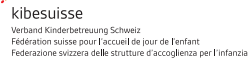
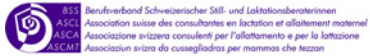
App mit Übungen:

So stärken Sie Ihren Beckenboden nach der Geburt

INSELhealth – mama care (deutsch und englisch)



Diese Organisationen machen beim Projekt Miapas mit:



Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch