

# Beckenbodenübungen nach der Geburt

---

## Nach der Geburt

- Bauchlage 10-15 Min. 3x täglich
  - Seitlich aufstehen, nicht schwerer als dein Baby tragen, auf Kissen sitzen, gerade Haltung
  - Beckenboden sanft anspannen
- 

## Nach ca. 1 Woche

- Bauchatmung 5-10 x
  - Beckenboden bis 5 Sek. lang anspannen, 10-20 x (langsam steigern)
  - Becken kippen 10 x
- 

## Nach ca. 2 Wochen

- Brücke 10 x
  - Beckenboden pulsieren, 60 Sek.
- 

## Nach 6 bis 8 Wochen

- Rückbildungskurs starten
- Übungen regelmäßig beibehalten oder steigern