

Beckenboden- Verhalten während der Stillzeit

Der BeBo ist auch während der Stillzeit durch Hormone noch etwas „entspannt“ (tiefer Tonus). Darum beachte folgende Dinge:

- Richtig Niesen und Husten: Oberkörper aufrecht halten, Abstand Bauchnabel zu Brustbein möglichst lang halten. Kopf drehen, über Schultern schauen, in Ellbogenkehle Niesen/ Husten. BeBo und Transversus (tiefe Bauchmuskulatur) dazu bewusst aktivieren. Falsch: vornüberbeugen
- Vom Liegen ins Sitzen immer über die Seite! Auch beim Aufstehen aus dem Bett, damit kein Druck gegen BeBo entsteht.
- Springseilen, Trampolinspringen und dergleichen solltest Du unterlassen.
- Mache die Beboübungen nicht während dem Stillen, auch wenn Du dann gerade so schön Zeit hast. Dann werden nämlich Hormone welche locker und entspannt machen ausgeschüttet, der Milchfluss wird günstig beeinflusst, der BeBo ist aber nicht im Trainingsmodus.
-

Toilettenverhalten

- Aufrechte Körperhaltung
- Ganz drauf sitzen (nicht nur aufs «Rändli»)
- Beide Füße in Bodenkontakt
- Nach Entleerung Beckenbewegung zu allen Seiten, ev. leichter manueller Druck Hand über Schambein)
- Kein Pressen, kein Drücken (enorme BeBo- Belastung!)
- Frauen, welche täglich mehrmals pressen, werden über kurz oder lang höchst wahrscheinlich eine BeBo- Senkung erleiden.
- Nicht schnäuzen auf der Toilette!

Wie aber den Darm entleeren, wenn nicht pressen?

- Schieben statt pressen und dazu ausatmen (dafür braucht es keinen roten Kopf)
- Becken zurück kippen „Po ins Klo“
- Falls schwierig achte auf ernährungstechnische Hilfen, um den Stuhl weicher zu machen (Kurkuma, Dörrfeigen, eingeweichtes Flohsamenschalenpulver, Leinsamen und unbedingt viel trinken dazu)
- Erst nach Entleerung BeBo aktivieren, einige Sekunden halten, entspannen.

Übungen

Flieger, Lift, Schnellkraft, diverse Beckenboden- «Bilder»

(siehe auch Beckenboden Top 6)