



August 2020



## Tipps für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autorenschaft

#### Konzept:

Katharina Quack Lötscher,

Fachärztin FMH Prävention und Gesundheitswesen

#### Fachliche Begleitung:

Florian Koch, Gesundheitsförderung Schweiz

Susanne Gysi Arrenbrecht, 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)

#### Redaktion:

Christa Rudolf von Rohr / Thomas Brändli, Gesundheitsförderung Schweiz

### Fotonachweis

Crunch GmbH

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern,

Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch,

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Bestellnummer

02.0312.DE 08.2020

### Download PDF

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, August 2020

# Inhaltsverzeichnis

<b>Fit durch die Schwangerschaft und das erste Jahr nach der Geburt</b>	<b>3</b>
<b>Aktivitäten, bei denen Sie etwas ausser Atem kommen</b>	<b>4</b>
<b>Den Beckenboden kennenlernen</b>	<b>5</b>
<b>Kräftigungsübungen während der Schwangerschaft</b>	<b>6</b>
<b>Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt</b>	<b>9</b>
<b>Kräftigungsübungen für den Beckenboden</b>	<b>10</b>
<b>Körperlich aktiv werden</b>	<b>12</b>

Dieser Flyer kann in Zusammenhang mit den Bewegungsvideos genutzt werden, die Sie auf [www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung) finden. Die folgenden Übungen sind grundsätzlich für Schwangere und nach der Geburt empfehlenswert. Sicherheitshalber ist aber eine persönliche Beurteilung durch Ihre Frauenärztin oder Ihre Hebamme notwendig. Bei Schmerzen oder Unwohlsein ist das Training umgehend abzubrechen und, wenn notwendig, umgehend medizinisches Fachpersonal zu kontaktieren. Gesundheitsförderung Schweiz lehnt jegliche Haftung ab.

# Fit durch die Schwangerschaft und das erste Jahr nach der Geburt

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie sich während der Schwangerschaft und nach der Geburt fit halten.

Gönnen Sie sich 20 bis 30 Minuten Bewegung jeden Tag. Kommen Sie dabei etwas ausser Atem. Bewegung hilft bei Rücken- und Beinbeschwerden sowie bei Schlafproblemen. Sie werden nach der Geburt damit wieder schneller fit. Auch das gesunde Wachstum des Kindes wird gefördert.

Wenn Sie sich bereits jetzt im Alltag viel bewegen, können Sie diese Aktivitäten wie gewohnt weiterführen, solange Sie sich wohlfühlen.

Haben Sie sich bisher wenig bewegt, möchten wir Sie motivieren, jetzt mit den Bewegungsübungen zu beginnen. Davon profitieren Sie und Ihr Kind.

Sie können bereits etwas Gutes tun, wenn Sie im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung achten und mehrmals am Tag bewusst in den Bauch atmen. Tägliche Bewegung an der frischen Luft unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Viel Spass beim Ausprobieren.

## Denken Sie daran ...

... 3–5 dl Wasser\* oder ungesüssten Tee zu trinken, während Sie die Bewegungsübungen durchführen.



\* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

## Tipp für Bezugspersonen

Ermöglichen Sie Ihrer Partnerin jede Woche kleine oder grössere Auszeiten, in denen sie Zeit für Bewegung und Aktivität hat. Nutzen Sie diese Zeit, um Ihre Bindung zum Kind zu stärken.

# Aktivitäten, bei denen Sie etwas ausser Atem kommen

## Bewegungstipps während der Schwangerschaft

2½h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

## Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Stretching



Beckenbodentraining

## Bewegungstipps ab Geburt



Täglicher Spaziergang



Rückbildung Gebärmutter



Beckenbodentraining

## Bewegungstipps für die Aktivierung des Beckenbodens



Täglicher Spaziergang



Leichtes Krafttraining



Stretching



Beckenbodentraining

## Bewegungstipps für die Zeit nach der Aktivierung des Beckenbodens

2½h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

## oder

1¼h hohe Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Langlauf



Zügiges Velofahren



Step Aerobic



Bergauf Wandern

## Empfohlen



Beckenbodentraining

## Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Stretching

# Den Beckenboden kennenlernen

Der Beckenboden spielt in der Schwangerschaft bzw. vor und nach der Geburt eine wichtige Rolle. Darum stellen wir Ihnen den Beckenboden hier in einer Übung vor, die Sie jederzeit machen können.

Sitzen Sie mit geradem Rücken auf einen harten Stuhl, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Sie können die Hände auf den Bauch legen. Schliessen Sie die Augen. Atmen Sie entspannt ein und aus. Nun lassen Sie die Luft beim Einatmen in den Bauch fließen. Beim Ausatmen schliessen Sie After und Scheide und ziehen den Beckenboden nach innen und oben. Halten Sie die Spannung während des langsamen Ausatmens. Beim Einatmen entspannen Sie den Beckenboden wieder vollständig. Wir empfehlen 10 Wiederholungen, wenn möglich 2-3 Mal täglich.



Sie können sich auch vorstellen, dass die Scheide wie ein Lift im Körper rauf und runter fährt oder dass Sie einen Tampon im Körper festhalten wollen. Der Beckenboden spannt sich auch an, wenn Sie versuchen, Windabgang zu verhindern.



## Tipps für Beckenboden-schonendes Verhalten im Alltag

- Bücken und Heben mit geradem Rücken
- Beim Niesen und Husten: Beckenboden vor dem Niesen und Husten anspannen
- Versuchen Sie beim Wasserlösen und Stuhlgang nicht zu pressen, eher zu entspannen
- Kinderwagen in aufrechter Haltung schieben



Hier geht's zum Einführungsvideo  
«Beckenboden»

# Kräftigungsübungen während der Schwangerschaft

Wenn Sie eine problemlose Schwangerschaft haben, dürfen Sie sich ohne Einschränkungen bewegen. Körperliche Aktivität hat keine negativen Auswirkungen auf Ihr Kind. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Bewegung in der Schwangerschaft hilft u.a. gegen Rücken- und Beinbeschwerden. Des Weiteren können Sie besser schlafen und Sie sind nach der Geburt wieder schneller auf den Beinen. Das gesunde Wachstum Ihres Kindes wird gefördert.

Sportarten mit hoher Sturzgefahr, wie zum Beispiel Reiten oder Skifahren, empfehlen wir nicht. Wir raten von Mannschaftssportarten mit Kollisionsgefahr und Tiefseetauchen ab. Wanderungen bis rund 2000 Meter über Meer sind gut möglich.

Wenn Sie gerne Musik hören, lassen Sie für das Bewegungstraining Ihre Lieblingsongs laufen. Am besten führen Sie die Übungen 3–4 Mal pro Woche durch.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen spüren, stoppen Sie die Übung und ruhen sich aus. Beginnen Sie erst wieder, wenn Sie sich ganz wohl fühlen.

---

## Aufwärmen

Stehen Sie hüftbreit und stellen Sie sich vor, ein Faden ziehe Sie an Ihrem Scheitel zur Decke. Treten Sie an Ort, bis Sie 100 Schritte gemacht haben (ca. 1 Minute). Bewegen Sie die angewinkelten Arme im Rhythmus mit. Atmen Sie ruhig weiter. Machen Sie nochmals an Ort 100 Schritte und ziehen Sie dabei die Knie so hoch wie möglich. Schütteln Sie am Schluss die Beine aus.




---

## Beine stärken

Stehen Sie hüftbreit und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab. Gehen Sie mit dem rechten Bein in Schrittstellung. Lassen Sie die Schultern hängen und atmen Sie ruhig ein und aus. Beugen Sie die Knie und stehen Sie wieder auf. Bleiben Sie in der Schrittstellung. Wiederholen Sie die Kniebeugen 10 Mal und wechseln Sie dann die Seite.



## Rücken stärken

Stehen Sie hüftbreit, die Fussspitzen und Knie zeigen nach vorne. Gehen Sie leicht in die Knie. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken (kein Hohlkreuz), der Hals bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Verschränken Sie die Unterarme vor der Brust. Fixieren Sie mit den Augen während der ganzen Übung einen Punkt auf dem Boden, ca. 2 Meter vor Ihren Füßen. Heben Sie die verschränkten Arme bis zu den Ohren und ziehen Sie dabei die Schultern nach unten. Senken Sie die Arme wieder vor die Brust. Atmen Sie ruhig weiter. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal und schütteln Sie dann Arme und Beine aus.



## Beckenboden stärken

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Knien Sie hüftbreit und legen Sie die Fussrücken auf den Boden. Stützen Sie die Hände unter den Schultern ab. Schauen Sie auf den Boden. Atmen Sie nun ruhig ein und aus und bleiben Sie im Bauch locker. Der Rücken bleibt gerade.

Beim Ausatmen verschliessen Sie After und Scheide und ziehen den Beckenboden nach innen und oben. Gleichzeitig ziehen Sie den Bauch näher zur Wirbelsäule. Dabei spüren Sie eine Bewegung im Becken. Beim Einatmen entspannen Sie den Bauch, der Rücken bleibt gerade. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



---

## Wirbelsäule bewegen

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl. Stellen Sie sich vor, ein Faden ziehe den Kopf nach oben. Die Schultern sind entspannt. Drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach links. Schauen Sie nach hinten über Ihre linke Schulter und stützen Sie dabei die linke Hand hinter Ihrem Rücken ab. Legen Sie die rechte Hand auf Ihr linkes Knie und halten Sie diese Position für einen Moment. Drehen Sie sich langsam zurück und weiter auf die rechte Seite. Machen Sie hier die gleiche Dehnung. Wiederholen Sie die Übung auf beide Seiten 3 Mal.



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



# Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes oder Ihrer Kinder! Sie haben sich jetzt erst einmal Erholung verdient. Geniessen Sie jeden Tag einen Spaziergang an der frischen Luft mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern.

Mit der Wahrnehmung des Beckenbodens können Sie bereits am ersten Tag nach der Geburt beginnen. Die Übungen können alle Frauen durchführen, unabhängig davon, wie das Kind (oder die Kinder) auf die Welt gekommen ist. Führen Sie die Übungen täglich durch.

## Beckenboden spüren

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. Nun lassen Sie die Luft beim Einatmen in den Bauch fließen.

Atmen Sie ruhig weiter und versuchen Sie beim langsamen Ausatmen den After und die Scheide sanft zu verschliessen. Beim Einatmen lassen Sie den Beckenboden wieder los. Fahren Sie mit dieser Übung weiter, bis Sie 10 Mal aus- und eingeatmet haben.

Machen Sie eine kurze Pause, trinken Sie etwas und wiederholen Sie diese Übung mit 10 Atemzügen 2 Mal.



Es ist möglich, dass Sie am Anfang gar keine Bewegung der Muskeln spüren. Fahren Sie trotzdem weiter mit den Übungen. Mit der Zeit werden Sie die Bewegung der Muskeln spüren.

## Auf dem Bauch entspannen

Legen Sie sich auf den Bauch mit einem Kissen unter dem Bauch. Atmen Sie während 10–15 Minuten tief in den Bauch ein und durch den Mund aus. Wiederholen Sie die Übung 2–3 Mal täglich.



Erst wenn Sie den Beckenboden wieder gut spüren, ist es sinnvoll, mit der Kräftigung des Beckenbodens zu beginnen. Der Zeitpunkt dafür ist für jede Frau unterschiedlich. Wenn Sie unsicher sind, warten Sie die Kontrolle 6 Wochen nach der Geburt ab.



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

# Kräftigungsübungen für den Beckenboden

Nach der Wahrnehmungsphase folgt die Kräftigung des Beckenbodens. Hier sind neben dem Beckenboden auch die Bauch- und die Rückenmuskeln wichtig. Führen Sie die nachfolgenden Übungen an möglichst vielen Tagen durch.

Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, wenden Sie sich an eine Fachperson.

## Aufwärmen

Tanzen Sie zum Aufwärmen zu Ihrem Lieblingslied.



## Beckenboden anspannen

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Atmen Sie ruhig ein und aus. Beim Ausatmen machen Sie den Rücken rund. Beim Einatmen strecken Sie den Rücken. Der Kopf folgt den Bewegungen des Rückens.

Wenn Sie einen runden Rücken machen, verschliessen Sie jetzt zusätzlich den After und die Scheide. Versuchen Sie, die Vagina wie einen Lift zum Bauchnabel zu ziehen. Atmen Sie dazu aus.

Wenn Sie den Rücken strecken, atmen Sie ein und entspannen den Beckenboden. Achten Sie auf einen geraden Rücken und strecken Sie den Hals in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Machen Sie eine kurze Pause. Schütteln Sie die Schultern und die Hüften aus. Führen Sie die Übung nochmals 10 Mal durch. Schütteln Sie die Arme und Handgelenke aus.



## Beckenboden kräftigen

Gehen Sie in die linke Seitenlage. Stützen Sie den Kopf mit dem linken Arm bequem ab. Ziehen Sie die Knie in einem rechten Winkel an und drücken Sie die Fersen aufeinander. Heben Sie die Taille vom Boden ab.

Verschliessen Sie nun After und Scheide und ziehen Sie den Beckenboden nach innen und oben. Beim Ausatmen heben Sie langsam das rechte Knie in Richtung Decke. Atmen Sie in dieser Position ruhig weiter und halten Sie dabei die Körperöffnungen verschlossen und der Beckenboden bleibt aktiviert.

Bei der zweiten Ausatmung schliessen Sie die Beine wieder und entspannen, wenn die Knie aufeinander liegen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal. Dann drehen Sie sich auf die rechte Seite und führen die gleiche Übung 10 Mal durch.



## Rücken dehnen

Drehen Sie sich in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie sich auf Ihre Füße und lassen Sie den Kopf zwischen die gestreckten Arme sinken. Dabei wird der Rücken gedehnt.



Hier geht's zum Video  
«Kräftigungsübungen für den Beckenboden  
nach der Geburt»

# Körperlich aktiv werden

Nachdem Sie den Beckenboden nach der Geburt aktiviert haben und sich wohl fühlen, können Sie langsam wieder mit leichter Bewegung beginnen. Für Ihre Gesundheit ist es sinnvoll, dass Sie schrittweise Ihr Training erweitern. 2½ Stunden bei mittlerer Aktivität pro Woche sind das Ziel. Führen Sie parallel die Beckenbodenübungen weiter. Seien Sie vorsichtig bei Übungen für die Bauchmuskeln. Es sollte kein Druck auf den Beckenboden und im Bauchraum entstehen.

Der Heilungsprozess ist individuell, darum können hier keine allgemein gültigen Zeitangaben gemacht werden.

Die Gewichtsabnahme nach der Geburt verläuft für jede Frau unterschiedlich. Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen bei der Gewichtsabnahme. Für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit ist es gut, wenn Sie innerhalb eines Jahres nach der Geburt ein normales Körpergewicht erreichen.

Idealerweise führen Sie die nachfolgenden Übungen 3–4 Mal pro Woche durch.

---

## Spazieren gehen

Gehen Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern im Kinderwagen ca. 10 Minuten in mittlerem Tempo. Kommen Sie dabei etwas ausser Atem. Suchen Sie sich einen geeigneten Platz, wo Sie Ihre Übungen durchführen können.




---

## Kniebeugen mit Kinderwagen

Stehen Sie hüftbreit hinter dem Kinderwagen. Halten Sie den Griff. Achten Sie während der Übung auf einen geraden Rücken. Atmen Sie ein und beugen Sie gleichzeitig die Knie. Schieben Sie dabei den Kinderwagen etwas von sich weg. Atmen Sie aus, schliessen Sie dabei die Körperöffnungen und stehen Sie auf. Dabei ziehen Sie den Kinderwagen wieder zu sich heran. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



## Rücken stärken

Sichern Sie den Kinderwagen. Treten Sie einen Schritt vom Kinderwagen zurück. Stehen Sie hüftbreit. Beugen Sie die Knie, schieben Sie das Gesäss nach hinten und strecken Sie die Arme neben den Ohren schräg nach oben. Halten Sie den Rücken gerade (kein Hohlkreuz), der Hals bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und atmen Sie ruhig weiter. Die Hände schweben über dem Kinderwagengriff. Halten Sie die Position für 5 Sekunden. Dann heben Sie abwechselungsweise den rechten und linken Arm leicht an. Der Oberkörper bleibt gerade, während Sie entspannt weiteratmen. Wiederholen Sie jeden Arm 10 Mal.



Hier geht's zum Video  
«Körperlich aktiv werden nach der Geburt»

## Rücken- und Beinmuskulatur stärken

Stehen Sie hüftbreit und mit geradem Rücken hinter dem Kinderwagen. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Der Hals bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Stützen Sie sich leicht mit den Händen am Kinderwagen ab. Atmen Sie ein und schieben Sie das linke Bein angewinkelt nach hinten. Beim Ausatmen senken Sie das Bein wieder. Wiederholen Sie die Übung langsam 10 Mal. Machen Sie eine kurze Pause, ohne das Bein abzustellen, und wiederholen Sie dann die Übung nochmals 10 Mal.

Anschließend wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein. Schütteln Sie Arme und Beine aus.



## Weiterspazieren

Marschieren Sie anschließend wieder während 10 Minuten in zügigem Tempo.

Kommen Sie dabei etwas ausser Atem.



## Weiterführende Informationen für Eltern

- Informationen für Schwangere und Eltern mit Kleinkindern  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung)
- Tipps zur Bewegungsförderung von Säuglingen und Kleinkindern bis 6 Jahre  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps)
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Broschüre ohne Worte (Gesund ins Leben, Deutschland)  
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder  
<https://kinderandentisch.ch>

## Organisationen, die Kurse oder Einzelberatungen für Schwangere und Eltern mit Kindern anbieten

- [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)
- [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)
- [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)
- [www.bgb-schweiz.ch](http://www.bgb-schweiz.ch)
- [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

## App mit Übungen für die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt

INSELhealth – mama care (deutsch und englisch)



## Organisationen vertreten bei Miapas



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](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)