

## **Basis-Tipps für den Alltag im Babyjahr**

### **Tragen**

Die Hormone sorgen noch einige Monate dafür, dass ihr Körper überall etwas weicher ist. Auch im Genitalbereich. Vermeiden Sie schwereres Tragen immer, wenn sie können! Denn der Druck jeder getragenen Last kommt leider auch „unten“ an. Dies wird die Regeneration von Beckenboden und Genitalbereich unterstützen und Senkungsbeschwerden vorbeugen

### **Bewegen**

Spaziergehen tut Ihnen und dem Baby gut, wenn Sie es nach dem Frühwochenbett wieder beginnen. Steigern Sie Ihre Spazierstrecke langsam nach und nach. Falls Sie nach dem Spaziergang Ihren Genitalbereich spüren, ist das eine Rückmeldung vom Gewebe und der nächste Spaziergang sollte etwas kürzer sein..

### **WC**

**Nehmen Sie sich Zeit auf dem WC – auch fürs kleine Geschäft :**

- „Turbo-Pipi“ sollte zu Hause nicht regelmäßig vorkommen. Diesen leichten, aber immer wiederkehrenden Druck sollten sie ihrem Körper ersparen!
- Sitzen Sie gerne aufrecht beim Pipi, die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden.

**Falls Sie zur Verstopfung oder Hämorrhoiden neigen:**

- Trinken sie viel und probieren Hausmittel zur Unterstützung der Darmtätigkeit aus: Leinsamen, Dörrpflaumen, Flohsamenschalen etc. Der Genitalbereich wird sich besser regenerieren, wenns auf dem WC auch ohne Druck klappt!
- Statt zu „drücken“ können Schaukelbewegungen die Entleerung unterstützen: Leichtes vor und zurück Schaukeln des Oberkörpers, ca. 1 Min. lang mal ausprobieren!
- Auch ein Schemel unter den Füßen kann sinnvoll sein. So ein Schemel entspannt einen bestimmten Muskelbereich bei der Stuhlentleerung und dadurch bekommt ihr Beckenboden weniger Druck ab.