



Ihr gesunder Beckenboden

Wichtige Informationen für
das erste Jahr nach der Geburt



BÜRGERHOSPITAL
FRANKFURT AM MAIN

Beckenbodengesundheit – Mehr als Rückbildung

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Sie haben Großartiges geleistet – körperlich, emotional und mental. Nach Schwangerschaft und Geburt verändert sich der Körper jeder Frau. Besondere Aufmerksamkeit braucht in den nächsten Wochen und Monaten Ihr Beckenboden. Wir wollen Ihnen helfen zu verstehen, was in Bezug auf Ihren Beckenboden nach einer Geburt normal ist – und wann es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen.

Vor allem in den ersten Wochen können auftreten:

- Druck- oder Schweregefühl im Becken
- Instabilität/Beschwerden beim Husten, Niesen oder Tragen
- leichte Inkontinenz (Urin oder Blähungen)
- verändertes Empfinden im Intimbereich

Diese Veränderungen sind häufig und sollten sich nach einiger Zeit bessern.

Beckenboden und Geburt

Vaginale Geburt: Der Beckenboden wird während der Geburt stark gedehnt und beansprucht. Geburtsverletzungen können zusätzlich die Funktion beeinflussen.

Kaiserschnitt: Der Beckenboden wird auch in der Schwangerschaft beansprucht und durch einen Kaiserschnitt nicht automatisch geschont. Bauch, Atmung und Beckenboden arbeiten eng zusammen.

So können Sie Ihren Beckenboden von Beginn an unterstützen:

- entlastende Positionen: z. B. Seitenlage, in Rückenlage ein Kissen unter das Becken hoch legen
- Pausen und Reduktion von Druck im Alltag: Gönnen Sie sich öfter eine Pause im Liegen
- achtsame Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens – auch schon vor dem Rückbildungskurs

Bitte holen Sie sich gynäkologischen Rat, wenn:

- die genannten Beschwerden nach 6–8 Wochen unverändert bleiben oder zunehmen
- ein deutliches Fremdkörper- oder Senkungsgefühl im Scheidenbereich besteht
- Inkontinenz (Stuhl- und/oder Urininkontinenz) Ihren Alltag einschränkt
- Schmerzen im Becken, Damm oder unteren Rücken nicht zurückgehen
- Einschränkungen beim Geschlechtsverkehr bestehen

Wo finden Sie Hilfe?

- Suchen Sie im Wochenbett Rat bei Ihrer Hebamme.
- Sprechen Sie Ihren Gynäkologen an.
- Nehmen Sie spezialisierte Beckenboden-Physiotherapie in Anspruch (siehe Übersicht unter www.ag-ggup.de).

Beckenbodenzentrum – Hilfe bei Beschwerden

Beckenbodengesundheit begleitet Sie ein Leben lang. Ihr Rückbildungskurs ist ein guter und wichtiger Schritt.

Manchmal braucht es trotz aller persönlicher Bemühungen eine weitergehende individuelle Begleitung durch Expert:innen. Bei anhaltenden Beschwerden ist es wichtig, spezialisierte medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn ein geschwächter oder geschädigter Beckenboden hat nicht nur langfristige gesundheitliche Folgen, sondern bedeutet auch eine deutliche Minderung der Lebensqualität.

Im Beckenbodenzentrum am Bürgerhospital finden Sie die notwendige medizinische Expertise, die Ihnen zu einem unbeschwerten Alltag zurück hilft.

Wir untersuchen jede Frau gewissenhaft und besprechen alle Symptome sowie persönliche Lebensumstände und Therapieziele eingehend. Wir finden die jeweils erfolgsversprechenden Therapiemöglichkeiten für Sie.



Sprechstunde für Frauen mit Dammverletzungen

Sie hatten eine Geburtsverletzung mit Beteiligung des Schließmuskels (Dammriss 3. oder 4. Grades)? In unserer Sprechstunde können wir mithilfe eines speziellen 3D-Ultraschalls den Heilungsverlauf der Schließmuskelverletzung beurteilen. Wir möchten ihnen damit helfen, eine etwaige Stuhlinkontinenz zu beheben bzw. zu vermeiden.

Kontaktieren Sie uns bitte frühzeitig. Die Kontrolluntersuchung findet idealerweise 6 bis 8 Wochen nach der Geburt statt. Selbstverständlich können Sie uns auch zu einem späteren Zeitpunkt gerne kontaktieren.



Terminvereinbarung
via Doctolib.de

Muskelstimulation mit dem EMSELLA-Stuhl

Ergänzend zur Rückbildung bzw. zu einer physiotherapeutischen Behandlung kann der EMSELLA-Stuhl den Beckenboden kräftigen und Beschwerden wie Inkontinenz lindern. Mittels elektromagnetischer Wellen wird die Muskulatur gezielt stimuliert. Die Behandlung erfolgt ambulant in unseren Räumen, ist nicht invasiv, schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen. Sprechen Sie uns gerne an.

Beckenbodenzentrum der Klinik für Operative Gynäkologie

Bürgerhospital Frankfurt
Nibelungenallee 37-41
60318 Frankfurt am Main
T. 069 1500-8051
operative.gyn@bhf.de

www.bhf.de/beckenbodenzentrum



MyVlow Physiotherapie & Beckenbodengesundheit

Annika Mewes
Hedderichstraße 36
60594 Frankfurt am Main
T. 069 247450500
hallo@myvlow.de

www.myvlow.de



BÜRGERHOSPITAL
FRANKFURT AM MAIN