

Liebe Kursteilnehmerin,

Herzlich Willkommen - wir freuen uns sehr, dass du einen MAWIBA Kurs besuchst. MAWIBA Pre ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für schwangere Frauen. In den MAWIBA Pre Kursen werden ausschließlich Choreografien getanzt, welche von MAWIBA erstellt wurden. Dies garantiert qualitative Choreografien mit Spaßfaktor und ein wunderschönes Tanzerlebnis.

Bei MAWIBA Pre wird neben dem Tanzen besonders Wert auf die Wahrnehmung des Beckenbodens und auf die Haltungskorrektur gelegt.

Nachfolgend werden dir Tipps für deinen Alltag und zur Haltungskorrektur mitgegeben und wichtige Details zum Beckenboden angesprochen!

Wir wünschen dir viel Spaß, tolle Begegnungen und vor allem unvergessliche MAWIBA-Stunden.

Dein MAWIBA-Team
www.mawiba.net

Vorteile von MAWIBA PRE

- ✓ **Tanze und lache gemeinsam mit anderen Schwangeren**
- ✓ **Bleibe fit in der Schwangerschaft**
- ✓ **Fühle dich deinem Baby ganz nah**
- ✓ **Lerne deinen Beckenboden kennen**
- ✓ **MAWIBA PRE ist eine spaßbringende Ergänzung zu einem Geburtsvorbereitungskurs**

Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist beeindruckend. Es ist unglaublich, was dein Körper in den Wochen einer Schwangerschaft und darüber hinaus noch während und in der Zeit nach der Geburt leistet.

Die hormonelle Umstellung/Änderung, das Wachsen des Bauches und eine häufig auftretende Anpassung der Haltung haben einen Einfluss auf die Muskulatur und das Bindegewebe in Deinem Körper. Dies gilt auch für die Bauch- und die Rückenmuskulatur, den Beckenboden und das Zwerchfell, die dadurch nicht optimal arbeiten können.

Die Stabilität der Wirbelsäule und des Beckens nimmt dadurch ab, was wiederum zu Schmerzen in diesen Regionen führen kann.

Nachfolgend findest du ein paar Tipps, welche die Schwangerschaftsbeschwerden positiv beeinflussen können:

Bauchmuskulatur

- Setze dich über die Seite auf und lege dich über die Seite nieder. Dies schont deine Bauchmuskulatur.
- Aktiviere die Bauchmuskulatur regelmäßig.
Dies passiert z.B.
 - o durch regelmäßige Korrektur der Haltung (auch im Alltag).
 - o durch Beckenbewegungen, welche auch in den MAWIBA Choreografien eingebaut sind.

Zwerchfell (Atmung)

- Atme in den Bauch zu deinem Baby.
Dies kann auch die Mutter- Kind-Bindung stärken.
- Korrigiere die Haltung regelmäßig (auch im Alltag).

Dadurch können die oberflächliche Atmung vertieft und die Kurzatmigkeit positiv beeinflusst werden.

Beckenboden

- Entleere vor dem Training deine Blase, wenn diese voll ist.
- Setze dich mit deinem Beckenboden auseinander. Spüre, wie dieser aktiviert werden kann und wann er entspannt ist.
- Trainiere regelmäßig deinen Beckenboden.

Ein gut trainierter Beckenboden hat Vorteile in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit nach der Geburt.

Rückenmuskulatur

- Aktiviere die Rückenmuskulatur regelmäßig.
Dies passiert z.B.
 - o durch regelmäßige Korrektur der Haltung (auch im Alltag).
 - o durch Beckenbewegungen, welche auch in den MAWIBA Choreografien eingebaut sind.

Beckenboden

Der Beckenboden ist eine handtellergroße Muskelplatte und besteht aus 3 übereinander gelagerten Muskelschichten. Das Becken wird nach unten hin von dem Beckenboden umschlossen. After, Scheide und Harnröhre sind darin eingebettet. Diese Ausgänge sind für die Harn- und die Stuhlentleerung und für die Geburt wichtig. Gleichzeitig stellen sie aber auch die Schwachstellen des Beckenbodens dar.

Der Beckenboden besteht aus Muskeln und Bindegewebe. Diese Muskeln können wie jeder andere Muskel auch trainiert werden!

Vorteile eines trainierten Beckenbodens

Ein trainierter Beckenboden unterstützt eine gute Körperhaltung und eine gute Stabilität im Becken und in der Wirbelsäule. Beckenboden und Zwerchfell schwingen beim Atmen gemeinsam und arbeiten zusammen mit der Bauch- und der Rückenmuskulatur in einer Einheit.

Ein gesunder Beckenboden trägt die Organe im Bauchraum und kann Druckänderungen im Bauchraum (z.B. durch Husten/ Niesen/ Heben von schweren Lasten) gut abfangen.

In der Schwangerschaft bietet ein trainierter Beckenboden Vorteile direkt in der Schwangerschaft, während der Geburt aber auch darüber hinaus in der Zeit nach der Geburt.

Folgen eines schwachen Beckenbodens

Inkontinenz

Durch eine Beckenbodenschwäche kann es zu einer Inkontinenz, d.h. zu einem unfreiwilligen Harnverlust kommen. Dies tritt meistens beim Husten, beim Niesen, beim Heben, beim Springen oder beim Laufen auf, weil sich der Druck im Bauchraum erhöht und der Beckenboden diesen Druck nicht optimal auffangen kann. Diese Form der Inkontinenz wird Stressinkontinenz genannt. Eine andere Form der Inkontinenz ist die Dranginkontinenz. Die Inkontinenzform geht mit einem nicht beherrschenden Harndrang einher.

Bereits ein Fünftel der Frauen im Alter von 20 bis 30 Jahren sind inkontinent. Frauen im Alter von 40 bis 50 Jahren sind zu einem Drittel inkontinent und danach ist die Rate weiter steigend.

In der Schwangerschaft kann eine Inkontinenz durch die hormonellen Veränderungen bzw. das steigende Gewicht des Babys im Bauch auftreten. Beckenbodentraining kann aber bereits in dieser Zeit helfen, die Symptome zu reduzieren.

Senkungen

Eine weitere Form des geschwächten Beckenbodens sind Senkungen. Der Beckenboden kann seine Stützfunktion nicht mehr optimal ausüben und dadurch kommt es zu einer Lageveränderung der inneren Organe. Gebärmutter und Harnblase können sich in Richtung Beckenausgang absenken. Oft bleibt dies lange Zeit unbemerkt, es kann aber auch mit einer Inkontinenz einhergehen.

Rückenbeschwerden

Durch eine Beckenbodenschwäche ist auch die Funktion der Bauch- und der Rückenmuskulatur und des Zwerchfells beeinträchtigt, sodass das Becken und die Wirbelsäule nicht mehr optimal stabilisiert werden können. Dies wiederum kann zu Schmerzen führen. Gerade in der Schwangerschaft ist dies relevant, da sich der Körper durch die hormonellen Einflüsse und das Wachsen des Babys im Bauch massiv verändert.

Geburt

Ein schwacher Beckenboden kann während der Geburt nicht optimal auf die Erfordernisse der einzelnen Geburtsphasen reagieren und dadurch steigt das Risiko für Geburtsverletzungen.

Auch Hämorrhoiden, Arthrose in Hüft- und Kniegelenken und mangelndes Lustgefühl beim Sex werden mit einem geschwächten Beckenboden in Verbindung gebracht.

Beckenbodentraining in der Schwangerschaft

Die Grundlage eines Beckenbodentrainings ist immer die Wahrnehmung, das (Er)spüren bzw. das Sensibilisieren. Es geht darum, zu spüren, wann der Beckenboden anspannt und wann er entspannt ist.

Wahrnehmungsübungen beinhalten somit die Aktivierung und das bewusste Lösen der Beckenbodenspannung und können auch als „sanftes Beckenboden(kraft)training“ bezeichnet werden.

In der Schwangerschaft hat die Wahrnehmung des Beckenbodens einen besonders hohen Stellenwert. Wenn eine schwangere Frau weiß, wo der Beckenboden liegt, welche Aufgaben er erfüllt, wie er angespannt und wie er entspannt werden kann, kann sie während der Geburt gezielt beim Öffnen und Hergeben mithelfen und somit dem Kind den Weg erleichtern.

Vorteile eines Beckenbodentrainings in der Schwangerschaft

+ Vorteile in der Schwangerschaft

Die Beckenbodenmuskulatur kann kräftiger werden und dadurch kann sich eine bestehende Inkontinenz (= unfreiwilliger Harnverlust zB. beim Husten oder Niesen) verbessern.

+ Vorteile für die Geburt

Wenn der Beckenboden richtig liegt und einen optimalen Spannungszustand aufweist.

- kann sich der Kopf des Kindes leichter/ besser in das Becken hineindrehen.
- ist das Gewebe elastischer.
- spannt der Beckenboden im richtigen Moment an bzw. öffnet er sich im richtigen Moment und somit kann das Risiko für Geburtsverletzungen reduziert werden.

+ Vorteile für die Zeit nach der Geburt (Rückbildung im Wochenbett)

Der Beckenboden kann sich besser zurückbilden, die Beckenbodentrainingsübungen können leichter umgesetzt werden und somit werden Inkontinenz und Senkungsprobleme vorgebeugt.

Tipps, um den Beckenboden in der Schwangerschaft zu schonen

Es gibt viele Aspekte im Alltag, die du beachten kannst, wenn du deinen Beckenboden schonen möchtest.

- Beckenbodentraining

Beckenbodenübungen inklusive Beckenbewegungen kannst du auch im Alltag integrieren. Tätigkeiten, die du immer wieder ausführst, können dich daran erinnern. z.B. jedes Mal beim Zähne putzen.

- Heben und Tragen im Alltag

Im Alltag musst du dich wahrscheinlich oft bücken, etwas heben und tragen (z.B. kleine Kinder). Dabei sollte auf eine aufrechte Haltung und auf ein Vor- bzw. Mitaktivieren des Beckenbodens achten, da dadurch der Druck auf den Beckenboden reduziert bzw. ein „aktiver Gegenhalt“ erzeugt wird.

- Aufsetzen und Niederlegen

Um die Bauchmuskulatur und den Beckenboden zu schonen, ist ein Aufsetzen/ Aufrollen von der Rückenlage zu vermeiden. Gewöhne dir an, dich über die Seite aufzusetzen und niederzulegen.

- Korrigieren der Haltung

Das Korrigieren der Haltung im Alltag hat viele Vorteile. Die Gesäß-, die Rücken-, und die Bauchmuskeln arbeiten besser und der Beckenboden kann besser aktiviert werden, Bänder, Kapseln und Gelenke werden weniger beansprucht und Schmerzen in der Wirbelsäule können reduziert werden. Du kannst deine Haltung im Alltag jederzeit korrigieren: beim Zähne putzen, beim Kochen, beim Tragen eines (Klein-) Kindes etc.

- Entlastung der Beckenbodenmuskulatur

Die Tönnchenstellung oder die indische Brücke sind Positionen, in denen der Beckenboden entlastet wird.



- Ernährung

Generell ist es für den Beckenboden von Vorteil, wenn der Stuhlgang ohne Pressmanöver möglich ist. Dies kann durch Bewegung und eine bewusste Ernährung unterstützt werden. Generell wird eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeitsaufnahme, wenig Süßes und viel Obst und Gemüse empfohlen.

- Geburtsvorbereitungskurs besuchen

Durch Informationen, Körperarbeit, Arbeit am Atem, Körperwahrnehmungsübungen und einer Anleitung für ein funktionsrichtiges Gebärverhalten können schwangere Frauen dabei unterstützt werden, auf natürliche Verhaltensweisen bei der Geburt zurückzugreifen und somit den Beckenboden so gut wie möglich zu schützen

- Soforthilfe bei Stressinkontinenz beim Husten und Niesen

Wenn du beim Husten oder Niesen Harn verlierst, kann es helfen, dies in aufrechter Haltung auszuführen. Huste bzw. niese nach hinten über die Schulter. So kann der plötzlich auftretende Druck auf den Beckenboden deutlich reduziert werden.



- Rückbildung nach der Geburt

Egal ob du eine natürliche Geburt oder einen Kaiserschnitt hast, sollte eine professionelle Unterstützung der Rückbildung des Körpers erfolgen. Hebammen oder PhysiotherapeutInnen können im Rahmen von Rückbildungskursen die Rückbildungsprozesse im Körper für eine starke, stabile Mitte gezielt fördern.