

Pressemitteilung, 13. April 2023

Mein Beckenboden – praktische Übungen und Tipps für den Alltag mit Baby

SCHEIBBS. Die Hebammen des LK Scheibbs empfehlen eine schonende Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens, insbesondere in der ersten Zeit nach der Geburt. Witzige Illustrationen veranschaulichen in einem Video, Pixibuch und Lesezeichen die Empfehlungen des Hebammenteams.

Der Beckenboden hat vielfältige Funktionen und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Frauengesundheit. Er wird gebildet von einer Vielzahl an Muskeln und Bindegewebe und kann bewusst trainiert werden.

„Um die Qualität der Wochenbettvisite weiter auszubauen, hatten wir die Idee ein Video zu erstellen, das strukturiert alle wichtigen Infos und einfache, alltagstaugliche Tipps zum Thema Beckenboden enthält. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich die Frauen das Video jederzeit und immer wieder, auch zuhause anschauen können“, erklärt die leitende Hebamme Elfriede König zur Idee.

„Wenn das Gehörte mit Bildern hinterlegt ist und diese auch noch besonders witzig dargestellt sind, merkt man sich den Inhalt gleich viel besser. Dazu haben wir unsere Hebammen-Kollegin Annemarie Kerschbaumer für die Anfertigung von Comics gewinnen können. Die Zeichnungen erklären bzw. erinnern auch ohne Worte an z.B. die empfohlene Körperhaltung beim Niesen oder was mit „Po ins Klo“ gemeint ist. Wir sind sehr stolz auf unsere neuen Produkte: das Video, Pixibuch und das Lesezeichen“, erzählen die mitwirkenden Hebammen Beatrice Buchebner, Sabine Gruber und Bettina Schatzeder.

Die neuen Produkte mit den Beckenbodenübungen werden an der Geburtsstation im Landesklinikum Scheibbs verteilt. Das Video ist zusätzlich auf der Homepage des LK Scheibbs zu finden.

BILDTEXT: Die leitende Hebamme Elfriede König (links) und Hebamme Amanda Wieser (rechts) schmökern im neuen Pixibuch. Im Video (Mitte) stellen sich die Protagonistinnen Beatrice Buchebner, Sabine Gruber und Bettina Schatzeder vor.

MEDIENKONTAKT

Dipl. KH-Bw. Isabella Karner, MBA
Landeskrinikum Scheibbs
Tel.: +43 (0)7482 9004-11001
E-Mail: presse@scheibbs.lknoe.at