

# Rückbildung nach der Schwangerschaft

## Bauchmassage

**Kantonsspital Baden AG**  
Sekretariat Gebärabteilung  
CH-5404 Baden

Telefon 056 486 35 81  
gebaerabteilung@ksb.ch  
www.ksb.ch

---

### Entspannende, wohltuende Bauchmassage während der Rückbildungszeit

Eine Bauchmassage wirkt entspannend und entkrampfend. Sie ist wärmend und kann Einschlafprobleme lindern. Eine Bauchmassage hilft die innere Mitte wieder zu finden. Sie verbessert die Durchblutung im Bauchraum, vermindert Darmträgheit und unterstützt so den Entschlackungsvorgang.

Regelmässig angewendet und zusammen mit Rückbildungsgymnastik kann die folgende Rezeptmischung das Bindegewebe straffen und die Muskulatur stärken. Die folgende Bauchmassage kann bereits im Frühwochenbett gemacht werden. Sich verwöhnen lassen ist wichtig, darum am Besten den Partner instruieren. Nach der Massage einen warmen Wickel auflegen und geniessen.

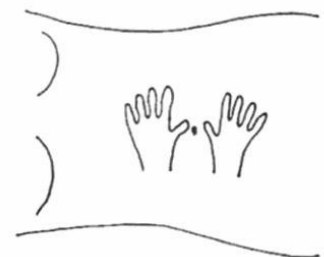
Bei akuten, starken Bauchschmerzen soll die Bauchmassage nicht gemacht werden. Auch ist bei Übelkeit und Völlegefühl Vorsicht geboten. Nach dem Kaiserschnitt erst mit Bauchmassage beginnen, wenn Narbe gut verheilt ist.

Viel Spass und gute Entspannung!

### Bauchmassage im Wochenbett (nach Frauke Lippens)

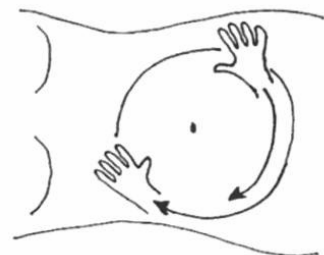
#### 1. Kontakt aufnehmen

Ein wenig Massageöl in den Händen erwärmen und die Hände zur Kontaktaufnahme auf den Bauch legen. Abwarten, bis der empfindsame Bauch sich an den Handkontakt gewöhnt hat. Alle Massagebewegungen werden mehrmals langsam, rhythmisch und zuerst nur mit leichtem Druck ausgeführt. Ist es angenehm, kann der Druck verstärkt werden.



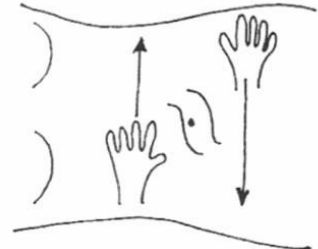
#### 2. Sonne und Mond

Kreisen beider Hände im Uhrzeigersinn (Darmverlauf) um den Nabel herum. Die linke Hand kreist ohne Unterbrechung (Sonne), die rechte Hand führt Halbkreise unter dem Nabel aus (Halbmond). Dieses harmonische Kreisen ist die wichtigste Massagebewegung am Bauch und wird nach jedem der folgenden Griffe für ca. ½ Minute wiederholt.



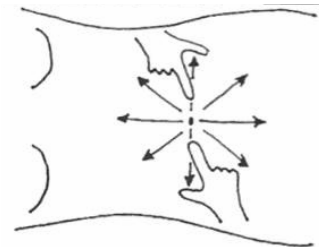
### 3. Teigkneten

Die Bauchdecke wird durch gegenläufige, quer über den Bauch ausgeführte Bewegungen beider Hände hin und her geschoben. Während die linke Hand mit dem Handballen den Bauch nach links herüber schiebt, zieht die rechte Hand den Bauch nach rechts, so dass sich die Bauchdecke im Nabelbereich wie ein Brotteig faltet. Dann schiebt die rechte Hand nach links herüber und die linke zieht nach rechts über den Bauch.



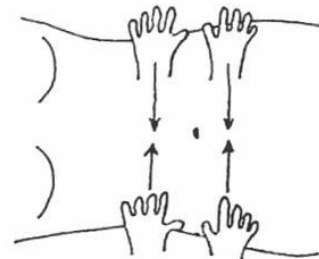
### 4. Aufgehende Sonne

Mit den Zeigefingern beider Hände werden gleichzeitig Sonnenstrahlen vom Nabel nach aussen gezogen. Dabei kann sich der Bauchraum weiten. Anschliessend wird der Griff als untergehende Sonne wiederholt, d.h. die gegenüber liegenden Zeigefinger werden von aussen nach innen zum Nabel gestrichen. Dies hilft den Frauen, sich zu zentrieren. Die für die Frau angenehmere Sonne wird noch einmal wiederholt.



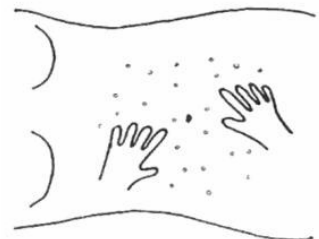
### 5. Den Bauch «schwappen» lassen

Beide Hände liegen nebeneinander an der linken Seite der Frau und ziehen die Bauchdecke zur Mittellinie, dann loslassen, so dass der Bauch zurückschwappen kann. Gleich beide Hände an die rechte Seite legen, und die Bauchdecke zur Mitte schieben, wieder loslassen, der Bauch schwappt zurück.



### 6. Regentropfen

Die Hände leicht über den Bauch führen, dabei mit den Fingern klimpern wie bei einem schnellen Klavierspiel. Die Fingerspitzen klopfen so leicht wie Regentropfen über den ganzen Bauch. Ein erfrischender Abschluss der Massage.



### 7. Atmen

Zum Schluss die linke Hand unter das Kreuz der Frau, und die rechte Hand auf den Bauch legen. Nun befindet sich die Körpermitte zwischen ihren Händen. Jetzt ruhig atmen und das Gewicht in die untere Hand sinken lassen. Abschliessend warm zudecken, und noch etwas liegen bleiben.

---

## **Rezept für Wochenbettbauchmassageöl (nach Ingeborg Stadelmann)**

**Basisöl:** 100 ml Öl, wahlweise Calendula-, Mandel-, Sonnenblumen-, oder Weizenkeimöl.  
Die drei Öle können auch kombiniert werden.

**Zusätze:** Je 3-6 Tropfen Grapefruit, Rosengeranie, Schafgarben, Wacholderbeere, Zypresse.

Im Frühwochenbett eher 6 Tropfen, später eher 3 Tropfen von jedem Öl begeben. Ein krautig-herber, leicht holziger Duft prägt dieses bewährte Massageöl.