

PFLEGE UND - MOBILISATION FÜR DEINE BAUCHGEBURTS-NARBE



Das kannst du deiner Narbe Gutes tun

- Feuchtigkeit durch Eincremen/-Ölen
- Massage/Mobilisation der Narbe und des umliegenden Gewebes (S.2)
- Bewegung/Lockerung/Training (S. 2)
- Externe Unterstützung (Körperlich und mental)

Äußere und innere Heilung

Auch das Kümmern um äußere und innere, körperliche und mentale Narben ist ein Teil deiner Rückbildung. Ein wichtiger Teil von Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit! Schaue dir vorher das ausführliche Video an und nutze dieses Handout als Erinnerung und Stütze.

Denk dran: Regelmäßigkeit ist in der Narbenpflege das A und O! Also suche dir eine schöne Zeit deines Alltages (z.B. abends vor dem TV) und nutze es als Zeit für Dich!

Hier findest du nochmal alle Produkte, ein paar Massagetechniken und Übungen für deine Narbe. Außerdem ein paar Adressen in Lübeck, wenn du mentale Unterstützung brauchst. Du kannst dich auch jederzeit an mich wenden!

Wenn du Unterstützung dabei brauchst, melde dich auch gerne bei unserer Osteopathin Sabine Schlüter, die spezialisiert Narben behandelt:

01512 - 5008335 oder osteopathie-sabineschluter@gmx.de

Weiterführende Links und spezialisierte Therapeut*innen bei belastender oder traumatischer Geburtserfahrung

Hilfe(-telefon) schwierige Geburt
Psychotherapeutin Laura Siller
Therapeutin Sabine Friedrich

Öle/Cremes/Gele

Klicke jeweils auf den Link

- [Bepathen Narbengel/Roller](#)
- [Motherlove Kaiserschnitt-Balsam](#)
- [Motherlove Regenerations-Spray](#)
- [Löwenapotheke Narben-Öl](#)

Cupps und Narbenpflaster/-Tapes

- [Narbenpflaster](#)
- [Narbenpflaster/Hydrogel-Pads](#)
- [Narben-/Gittertapes](#)
- [Narbenroller/Mikroneedling](#)
- [Cupping Bellabambi \(Versch. Größen/Stärken\)](#)
- [Cupping.günstige Alternative](#)

Wir haben alle Produkte vor Ort, wenn du sie vor dem Kauf einmal testen möchtest.

NARBEMASSAGE

Starte sanft und steigere in deinem Tempo.

Es kann normal sein, dass es dir zu Beginn schwer fällt, deine Narbe zu berühren oder das Gewebe sich fest anfühlt. Sobald du starke Schmerzen hast oder sich etwas negativ verändert, suche bitte dein*e Ärzt*in auf.



SANFTER EINSTIEG MIT BEIDEN HÄNDEN

- Nimm beide Hände/Finger über die Narbe
- Verschiebe mit beiden Händen gleichzeitig die Haut/Gewebe nach rechts/links, oben und unten
- Auch unter der Narbe mgl.



ZUG - MASSAGE

- Setze eine Hand/Finger über der Narbe und die andere unter der Narbe
- Eine Hand zieh das Gewebe nach recht, die andere nach links
- das selbe auch mit oben/unten
- Die ganze Narbe entlang variieren



NARBEN - GRIFF

- Greife mit beiden Händen zusammen die Narbe zwischen Daumen und Zeigefinger
- Step 1: Üben, sie gegriffen zu bekommen
- Step 2: Gegriffen halten und hinatmen
- Step 3: Gegriffen hoch/tief, rechts/links und entgegengesetzt wie oben bewegen

BEWEGUNG/LOCKERUNG

Starte auch hier sanft und sehr achtsam. Am Besten schließt du dabei die Augen, damit du dich auf dich und deine Atmung konzentrieren kannst.
Schicke bei allen Bewegungen die Atmung tief und bewusst in den Bauch zu deiner Narbe. Das alleine ist schon eine tolle Mobilisation.

Du findest die Übungen auch nochmal als Video unter [DIESEM](#) Link. Dort habe ich die Übungen als Bewegungsroutine zusammengehängt. Du kannst die Übungen einzeln machen oder mitmachen im Flow.



BAUCLAGE

- Lege dich lang auf deinen Bauch und Atme zur Narbe hin
- Wenn du brauchst, leg dir für den Start ein Kissen unter dein Becken
- Mind. 2 Min. Gerne bis zu 10 Min



SCHEIBENWISCHER

- Bauchlage, Stirn auf den Händen abgelegt
- beuge deine Beine 90 Grad
- Lass sie wie ein Scheibenwischer locker nach rechts und links gehen



BEWUSSTE ATMUNG

- Lege dich in eine bequeme Rückenlagen-Position
- Lege deine Hände auf deinen Bauch und/oder Narbe
- Atme tief und bewusst zur Narbe
- Einatmen: Deine Hände heben sich durch das Ausweiten des Bauches
- 2 Minuten



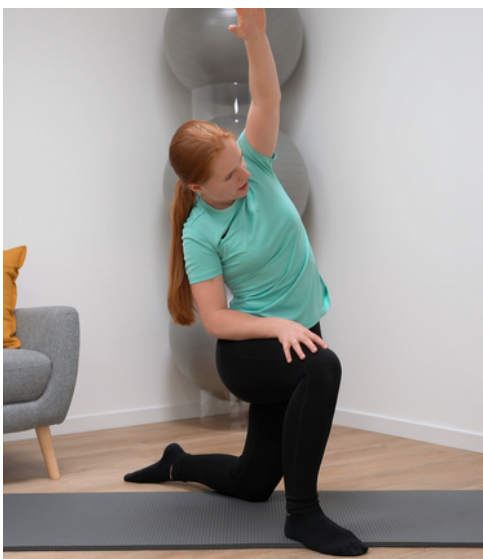
BECKENSCHAUCKEL IN RÜCKENLAGE

- Rückenlage, aufgestellte Beine
- Ausatmen: Unteren Rücken in den Boden pressen
- Einatmen: Ins Hohlkreuz kippen
- 1 Minute hin und her



TWIST

- Rückenlage, aufgestellte Beine, Arme ins T auf Schulterhöhe ausbreiten
- Ausatmen: Beine kippen zu einer Seite
- Einatmen: Zurück zur Mitte
- Immer hin und her, dann jede Seite halten
- 1 Minute



SEIT-STRETCH

- Kanutenstand: Ein Bein ist vorne aufgestellt, hinteres mit dem Knie unter der Hüfte
- Der Arm geht hoch, wo das Bein hinten ist
- Ausatmen: Ziehe in die Seitneigung, Einatmung: komm zurück
- Pro Seite 5-10x