

## Beckenboden Fragebogen

Hallo Du Liebe

Dieser Bogen dient mir zu einer ersten Einschätzung. Bitte fülle diesen Boden aus und sende ihn mir zurück oder bringe ihn am ersten Kurstag mit.

Ich danke dir ❤️

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Name deines Kindes: \_\_\_\_\_

Geburtstag deines Kindes: \_\_\_\_\_

Wieviele Schwangerschaften: \_\_\_\_\_

Wieviele Geburten: \_\_\_\_\_

Hattest du eine Bauchgeburt und wenn ja wieviele: \_\_\_\_\_

Wurde Saugglocke oder Geburtszange zur Unterstützung eingesetzt: \_\_\_\_\_

Wurde der Kristeller Handgriff angewendet: \_\_\_\_\_  
( *kräftiges auf den Bauch drücken durch den Arzt oder Hebamme* )

Hast du eine Geburtsverletzung: \_\_\_\_\_  
( DRI, DR II, DR III, DR IV, Vaginalriss, Labienriss ) ( **bitte auch von vorherigen Geburten aufzählen** )

Hast du Beschwerden an deiner Bauchnaht: \_\_\_\_\_

Hast du in deiner Schwangerschaft deinen Beckenboden gezielt und bewusst trainiert?  
\_\_\_\_\_

Hast du in deiner Schwangerschaft Urin oder Stuhl verloren? \_\_\_\_\_

Wie hat sich dein Beckenboden in deiner Schwangerschaft bemerkbar gemacht und ab wann?  
( ziehen, druck nach unten, ... )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie hast du deine Geburt erlebt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie ging es dir nach der Geburt deines Kindes körperlich und seelisch)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie hat sich dein Beckenboden nach der Geburt angefüllt

---

---

Hast du Urin oder Stuhl unkontrolliert verloren und wenn ja wie lange

---

---

Besteht bei dir eines dieser Beschwerden - Rückenschmerzen, Nacken- Schulter Beschwerden, Verstopfung oder anderes

---

---

Hast du eine Rektusdiastase und wenn ja wie breit ist sie

Messe an 3 Punkten siehe Video ( <https://www.youtube.com/watch?v=H0v2BZkVtmU> )

Messung zwischen Brustbein und Nabel \_\_\_\_\_

Nabel \_\_\_\_\_

zwischen Nabel und Symphyse \_\_\_\_\_

Hast du ein Fremdkörper Gefühl in deiner Vagina/ Darm oder ein starkes druckgefühl nach unten  
Und wenn ja wann tritt dies auf ( im stehen, Liegen, Belastung, Laufen )

---

---

Hast du Beschwerden im Intimbereich, Schmerzen am Damm oder Naht: \_\_\_\_\_

Beschreibe gerne: \_\_\_\_\_

Was möchtest du mir sonst noch mitteilen

---

---

---

---

Ich danke dir sehr für deine Zeit und freue mich schon bald auf unsere gemeinsamen Stunden

Alles Liebe

Nicole