



Familienportal „Guter Start NRW“ Herzlich Willkommen!

DETMOLD
Kulturstadt
im Teutoburger Wald

Alte Hansestadt Lemgo

KREIS
LIPPE

Belly Binding

andere Angebotsart

Belly Binding

Die malaysische Wickeltechnik „Bengkung“ beschreibt eine Kunst, das Becken und den Bauch der frisch geborenen Mama kurz nach der Geburt zu umwickeln und den Heilungsprozess/die Rückbildung zu fördern.

Der Bauch wird gewärmt und die Mutter fühlt sich geborgen und gehalten. Außerdem kann es unterstützend sein um die Bauchmuskeln wieder zusammen zu bringen und eine bleibende Rektusdiastase zu verhindern.

Die Frau wird von den Hüften bis zum Brustkorb mit einem speziellen sehr langen Tuch eingebunden. Traditionell wird diese Technik möglichst bald nach der Geburt, idealerweise um den 5. Tag herum angewendet und kann durch das ganze Wochenbett genutzt werden. Der Bauch kann zuvor mit einer wärmenden und heilsamen Paste eingerieben oder massiert werden. Auch nach einer Bauchgeburt per Kaiserschnitt ist das Binden möglich, es sollte jedoch etwas länger gewartet werden mit dem Beginn. Hierzu ist eine Rücksprache mit der betreuenden Hebamme sinnvoll.

Bei unserem Treffen zeige ich dir ganz in Ruhe die Bindetechnik, sodass du sie täglich selbst anwenden kannst.

Diese täglichen 15 Minuten in denen du dein Belly Bind anlegst, sind sehr kostbar und eine wohlverdiente und achtsame Auszeit nur für dich. Du kannst dann ganz nach Bedarf und Wohlbefinden für mehrere Stunden am Tag dein *Belly Bind* tragen.

Was?

Art des Angebots

andere Angebotsart

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, altersunabhängig

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Familienraum Detmold

32758 Detmold

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Familienraum Detmold

32758 Detmold

Name Kontaktperson

Inana Hölscher

Telefon

0151 465 111 53

Email

willkommen@doula-inana.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)