



## Inkontinenz in der Schwangerschaft und nach der Geburt LILLYDOO gibt Tipps zum Umgang mit Blasenschwäche

**Frankfurt am Main, 23. Juni 2022** Kein Ausflug ohne Toilette in der Nähe – ein bekannter Gedanke? Viele Frauen sind besorgt darüber, wenn während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung ein paar Tropfen Urin unfreiwillig verloren gehen. Zum Anlass der Welt Kontinenz Woche erklärt LILLYDOO, warum das kein Grund zur Sorge ist und wie sich der aktive Alltag weiterhin unbeschwert genießen lässt.

### Ursachen für Blasenschwäche in der Schwangerschaft

Gerade zu Beginn der Schwangerschaft klagen viele Frauen über starken Harndrang. Ursache ist zunächst die Hormonumstellung: Das Schwangerschaftshormon Progesteron entspannt die Muskeln – und lockert unter anderem die Blasenmuskulatur. Hinzu kommt die wachsende Gebärmutter, die im Verlauf der Schwangerschaft immer mehr auf die Blase drückt. Im letzten Drittel der Schwangerschaft tritt daher häufig eine sogenannte Belastungsinkontinenz auf. Typisch hierfür ist, dass etwa beim Husten, Niesen oder Lachen unfreiwillig Urin verloren geht. Der Grund liegt oftmals in der geschwächten Beckenbodenmuskulatur, die durch das zunehmende Gewicht des Kindes gedehnt und belastet wird.

# LILLYDOO

· WHAT BABIES REALLY CRY FOR ·

## Inkontinenz nach der Geburt

Gut jede fünfte Frau ist nach einer vaginalen Geburt von Blasenschwäche betroffen – besonders häufig von der Belastungsinkontinenz. Die vaginale Entbindung dehnt und schwächt den Beckenboden sehr, sodass dieser Zeit braucht, sich zu regenerieren. Vor allem eine lange Austreibungsphase während der Geburt stellt eine hohe Belastung für den Beckenboden dar. Um der Blasenschwäche entgegenzuwirken, hilft in den meisten Fällen ein gezieltes Beckenbodentraining. Falls trotz Training nach circa acht Wochen immer noch kein Urin gehalten werden kann, sollte die Frauenärztin/der Frauenarzt zu Rate gezogen werden - weder während der Schwangerschaft noch nach der Geburt sollte das Thema Inkontinenz unangenehm sein müssen.

## Tipps bei Blasenschwäche während der Schwangerschaft und nach der Geburt

- Spezielle Inkontinenzprodukten schützen vor „Unfällen“ – normale Binden reichen zum Auffangen des Urins nicht aus. Die **Vivoy** Einlagen, Pants und absorbierende Unterwäsche schließen Feuchtigkeit zuverlässig ein und verhindern die Bildung von Gerüchen - und sind dabei hautfreundlich und atmungsaktiv. Besonders praktisch: Die Vivoy Produkte lassen sich flexibel dem LILLYDOO Windel-Abo hinzufügen. So können sich Mamas ihre Blasenschwächeprodukte bequem und diskret mit Babywindeln, Feuchttüchern & Co. bis an die Haustür liefern lassen.
- Lieber einmal mehr als zu wenig auf die Toilette gehen – auch wenn noch kein Gefühl von akutem Harndrang vorhanden ist.
- Ausreichend trinken! Am besten mindestens 1,5 bis 2 Liter in Form von Wasser, ungesüßten Tees (kein Schwarztee) oder Schorlen. Auf keinen Fall aus Angst weniger trinken – das verstärkt die Symptome eher noch.

## Redaktionshinweis

Weitere Informationen zum Thema Blasenschwäche finden Sie hier:

- [Physiotherapeutin Kathrin klärt auf: Beckenboden - Anatomie, Funktion und Training](#)
- [Vivoy: Diskreter und sicherer Schutz bei Blasenschwäche](#)

Bildmaterial steht hier zur Verfügung: <https://bit.ly/LILLYDOOxBlasenschwaech>

---

## Über LILLYDOO:

Um den Ansprüchen moderner Eltern gerecht zu werden, bietet LILLYDOO Babypflegeprodukte mit optimaler Leistungsfähigkeit, bedingungsloser Hautfreundlichkeit und einzigartigen Designs.

Die Premiummarken und digitalen Services von LILLYDOO ermöglichen Kunden ein modernes und komfortables Einkaufserlebnis, das zu ihrem Alltag passt. Getreu der

# LILLYDOO

· WHAT BABIES REALLY CRY FOR ·

Produktphilosophie „weniger ist mehr“ verzichtet LILLYDOO in seinen Windeln auf Parfüme und Lotionen. Zudem sind alle Produkte nach OEKO-TEX® STANDARD 100 zertifiziert und tragen die PETA Zertifizierung. Mit einem flexiblen und jederzeit kündbaren Abo-Modell können Windeln & Co. unter [WWW.LILLYDOO.COM](http://WWW.LILLYDOO.COM) komfortabel nach Hause bestellt werden. Seit Juli 2021 gehört auch die Hygiene-Marke [Vivoy](#) mit leistungsstarken und diskreten Blasenschwäche-Produkten zur LILLYDOO Familie.

Das gesamte Unternehmen arbeitet seit November 2021 klimaneutral, indem es seine CO<sub>2</sub> Emissionen über alle Geschäftsbereiche und Marken hinweg in Kooperation mit ClimatePartner vollständig kompensiert. Über die Visionen und Ziele können sich Interessierte auf [www.lillydoo.com/de/fuer-den-planeten](http://www.lillydoo.com/de/fuer-den-planeten) ausführlich informieren.

---

## Pressekontakt:

Valerie Heck  
[presse@lillydoo.com](mailto:presse@lillydoo.com)

LILLYDOO GmbH  
Hanauer Landstraße 147-149  
60314 Frankfurt am Main