

WOCHENBETT UND RÜCKBILDUNG

27.12.2019

ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT

In den ersten 6-8 Wochen nach der Geburt kann der Rückbildungsprozess mit leichter Wochenbettgymnastik unterstützt werden.

Tipps rund um den Beckenboden nach der Geburt

Die sanfte Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens fördert die Wahrnehmung. Die Muskeln können mental sensibilisiert werden, auch wenn man zunächst nicht viel davon spürt.



Fangen Sie damit an, immer über die Seitenlage abzuliegen und hochzukommen (abwechselnd über rechts und links).

Sorgen Sie für eine gute, aufrechte Haltung! Eine gesunde Haltung und beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag fördern die Rückbildung und den Aufbau der Rumpfmuskulatur.

Üben Sie die Bauchatmung – die Hände auf den Bauch legen und bis zu den Händen hinunter atmen. Entspanntes Atmen hilft, die Beweglichkeit des Zwerchfells nach der Schwangerschaft wieder zu verbessern.

Sanfte Bauchmassagen sind empfehlenswert.

Ton für Tonus: Atmen Sie mit geschlossenen Lippen auf „FFFFFF“ oder auf „chchchchch“ aus und...summen Sie Wiegenlieder!

Nehmen Sie häufig die Knie-Ellenbogen-Lage ein, damit die Organe in den Bauchraum zurückverlagert werden. Vielleicht liegt Ihr Baby vor Ihnen auf dem Boden – das ist Spiel- und Schmusezeit...

Entspannung in der Bauchlage hilft nicht, damit sich der Bauch schneller zurückbildet, kann aber den Milchfluss und den Wochenfluss fördern. Bei einem Milchstau empfiehlt es sich, mit dem Oberkörper einen Moment z. B. über die Sofakante vornüber zu liegen. Stillen unterstützt den natürlichen Rückbildungsvorgang. Falls möglich, stillen Sie in Seitenlage. Später, wenn Ihr Baby grösser ist, können Sie auch im Vierfüsslerstand oder in der Rückenlage stillen – diese Positionen entlasten den Beckenboden.

Solange der Wochenfluss nicht abgeschlossen ist, bedeutet das, dass die Wunde im Inneren noch nicht ausgeheilt ist. Durch Rückbildungsübungen kann der Wochenfluss angeregt werden und somit macht ein Rückbildungskurs zu diesem Zeitpunkt keinen Sinn. Der Wochenfluss dauert sicher 2 Wochen, vielleicht auch 6 - 8 Wochen. Er sollte allerdings nicht länger als 3 Wochen dauern.

Für Frauen, die an Krampfadern oder Wassereinlagerungen leiden, werden lockere, kreislaufanregende Fussübungen empfohlen, um die Durchblutung anzuregen. Beenden Sie Ihre Dusche mit kaltem Wasserguss an den Füßen und dann an den Beinen hoch. Tragen Sie bis zum Ende des Spätwochenbetts weiterhin regelmässig Stützstrümpfe zur Entlastung des Herzens.

Führen Sie im Falle einer Episiotomie* keine zu starken Anspannungen des Beckenbodens durch. Dies kann zu starker Narbenbildung führen und harte, unangenehme Narben fördern. Bei allfälligen Dammschmerzen wird empfohlen, sich auf ein gerolltes Handtuch zu setzen. Dies ist einem Sitzring vorzuziehen, da dieser Organsenkungen fördern kann.

* Dammschnitt, um den Durchtritt des Babyköpfchens zu erleichtern.

Anstrengende Kraftübungen, insbesondere das Verkürzen der geraden Bauchmuskeln unter Belastung, sind nicht empfohlen. Also **Keine** Sit-up's machen und **kein** Crosstraining!

Dem bei "Sit-ups" und Hüpfen entstehende Druck im Bauchraum, kann vom durch die Schwangerschaft und Geburt geschwächten

Beckenboden in der Regel noch nicht genügend Widerstand geboten werden.

Wer einen Rückbildungskurs besuchen möchte, sollte sich bereits kurz nach der Geburt dafür einschreiben. Die Platzanzahl ist beschränkt.

Die Sensation im Schritt ist wesentlich grösser, je behutsamer man damit umgeht!

Nach ca. 6 Wochen, bei der Abschlusskontrolle, sagt der Gynäkologe in den meisten Fällen, dass alles i. O. ist und dass die Frau wieder alles machen kann, auch Sport und auch z. B. Joggen...aber **Vorsicht!** Diese Aussage ist nach den Erfahrungen des BeBo®-Teams mit Vorsicht zu geniessen!

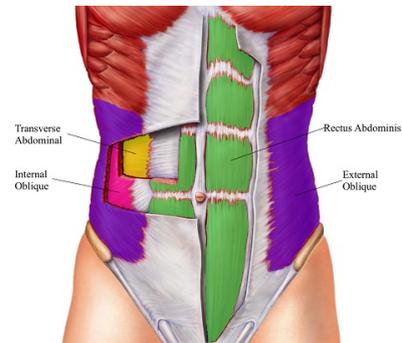
Die Gebärmutter ist zwar in den meisten Fällen nach 6 Wochen vollständig zurückgebildet. Nicht aber die Bänder, welche die Gebärmutter halten. Diese brauchen für ihre Rückbildung mindestens 6 - 9 Monate und wenn die Frau lange stillt, sogar noch länger. Stillen jedoch fördert die Rückbildung der Gebärmutter und wirkt sich daher positiv auf den Beckenboden aus. Frühzeitige und unnötige Belastungen des Beckenbodens haben sehr häufig später eine Inkontinenz oder Organsenkung zur Folge. Es lohnt sich also geduldig zu sein und lange genug zu warten.

Und für diejenigen, die nicht stillen, kehrt der Menstruationszyklus schneller zurück, etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt des Kindes. Auch Frauen, die nicht stillen, sollten ihren Beckenboden wieder in Form bringen. Ein Rückbildungskurs sollte eine Verpflichtung für alle sein.

Gezieltes Beckenbodentraining fördert die Heilung von Nervengewebe in der Muskulatur. Das Rückbildungstraining hilft den Kontakt mit dem Körper wiederherzustellen, in Form zu kommen und eine gesunde und starke Muskulatur aufzubauen aber auch sich zu entspannen.

Wohl dosierte Spaziergänge bringen die Spätwöchnerin allmählich wieder in Schwung.

Wenn sich die Frau gerne bewegt, kann sie Spaziergänge unternehmen. Den Kinderwagen mit den Handflächen nach oben und den Daumen nach aussen stossen – wenn es anstrengend wird, kann die Zunge an den Gaumen gepresst werden. Dies aktiviert den Beckenboden. Ausserdem kann die junge Mutter Rad fahren (nach guter Wundheilung im Dammbereich und mit weichem Sattel), Schwimmen, Nordic walking und Yoga (vorausgesetzt, dass sie dies bereits während der Schwangerschaft geübt hat). Alle sanften Sportarten, welche keine Schläge ausüben, sind erlaubt. Wenn die Frau gerne ein Bauchmuskeltraining machen will, soll sie die schrägen Bauchmuskeln und den Transversus trainieren, nicht aber die Geraden (rectus abdominis). Weshalb? Darüber informiere ich Sie gerne im [Rückbildungskurs](#).



Ab 2-3 Wochen nach der Geburt können Wahrnehmungsübungen mit sanftem Kräfteinsatz für die Bauchmuskulatur gemacht werden. Beim Ausatmen die Bauchdecke nach innen ziehen und beim Einatmen wieder loslassen. Besonders wirksam ist diese Übung im Vierfüssler und im Unterarmstand.

Weitere Kraftübungen ergeben sich aus dem Alltag: Baby tragen, Wohnung putzen, Spielsachen von älteren Geschwistern verräumen... Wer dabei auf eine gesunde Haltung achtet, hat schon ein schönes tägliches Fitnessprogramm!

Rückbildung

Sich eine kurze Auszeit nehmen und Zeit für sich alleine geniessen

8 x 75 Min. über 10 – 12 Wochen verteilt

Der Kurs findet ohne die Kinder statt – eine tolle Gelegenheit für den Papa und das Baby, um gemeinsam Zeit zu verbringen, während Sie sich um sich selbst kümmern. Der Unterricht findet ab 4 Anmeldungen mit **maximal 8 Teilnehmern** statt. Sehr kleine Gruppen, um Ihnen meine ganze Aufmerksamkeit während 1:15 Std. zu schenken.

Ich wünsche Ihnen gute Entspannung und Erholung und heisse Sie herzlich willkommen im [Rückbildungskurs](#).