

Der Ratgeber für alle Mütter und Schwangere

Unser Rückbildungsleitfaden

Das Baby ist da- und dann ?

Nach der Geburt geht es darum, die Körpermitte zurückzubilden. Diese „starke Mitte“ bedarf nicht nur der Kraft, sondern auch des ökonomischen Zusammenspiels der Muskulatur.



DEIN RÜCKBILDUNGSWEG

Hallo frischgebackene Mama, toll, dass du dir die Zeit nimmst, etwas für deinen Körper zu tun. Höchstwahrscheinlich liest du diesen Ratgeber, weil du ein Baby geboren hast oder weil du gerade schwanger bist. Beides ist großartig & wunderbar. Hochgefühle des Glücks überlagern zunächst die körperlichen Veränderungen, doch irgendwann meldet sich der Alltag zurück und die Defizite machen sich bemerkbar. Besonders dem Beckenboden sollte man während der Schwangerschaft und danach besondere Aufmerksamkeit schenken und ihn pflegen. Er stellt eine starke Säule des Körpers dar und sorgt im Verbund mit Bauch- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Dieser Ratgeber, der nach dem Prinzip von superMAMAfitness Heike Thierbach erstellt wurde, ist ein Leitfaden für die ersten Wochen nach der Geburt. Beachte aber, dass jeder Körper individuell ist und nicht immer alles nach Fahrplan verlaufen kann. Bei Schmerzen oder Blutungen wende dich bitte IMMER an deine Hebamme oder an deinen Frauenarzt/in, das gilt ebenso bei anderen Bedenken.

Deine Susann Lutz



Susann Lutz OUTDOOR Rückbildung Stuttgart

Dein Rückbildungstrainingsplan

PHASE 1 WOCHE 1 – 6

ERHOLUNGSPHASE

PHASE 2 WOCHE 7 – 10

RÜCKBILDUNGSPHASE 1

PHASE 3 WOCHE 11 – 16

RÜCKBILDUNGSPHASE 2

PHASE 4 LEBENSLANG

LANGSAMER EINSTIEG IN DAS
TRAINING MIT BEACHTUNG DER
TRAININGSPRINZIPIEN FÜR MÜTTER



Wann ist der richtige Starttermin ?

Gibt es ein Richtig oder Falsch

Nach einer Spontangeburt ohne Komplikationen kann der Trainingsplan idealerweise schon in der ersten Woche beginnen. Die meisten Mütter schaffen es aber erst später und das ist auch völlig ok. Nach einem Kaiserschnitt oder einer komplizierten Geburt, sollte der Starttermin weiter nach hinten verschoben werden. Erst ab dem Moment, an dem man sich wieder fit fühlt, sollte mit dem Training begonnen werden. Alle Wunden müssen verheilt sein.

Die natürliche Rückbildung benötigt ca. 6 Wochen.

Viele Frauen möchten nach der Geburt schnellstmöglich wieder mit dem Training beginnen. Sobald sie keine Beschwerden oder Schmerzsignale im Beckenbodenbereich spüren, denken sie, alles sei wieder in Ordnung und sie könnten trainieren wie vorher. ABER: Der Beckenboden schmerzt nicht! Ist der Beckenboden überlastet, gibt er kein deutliches Schmerzzeichen ab. Im schlimmsten Fall führt eine zu frühe Belastung des Beckenbodens zu einer Senkung. Die Regeneration des Beckenbodens ist enorm wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Unabhängig von Inkontinenz- oder möglichen Rückenbeschwerden kann sich ein schwacher Beckenboden negativ auf die gesamte Lebenssituation auswirken.

LEBEN 2.0

Das Baby ist da und irgendwann möchte man sich langsam wieder sportlich betätigen. Gegen Bewegung, gleich nach der Geburt ist nichts einzuwenden. Aber bitte übertreibe nicht! Die ersten 6 Wochen dienen der Erholung und dem Zueinanderfinden als Familie. Viele Frauen fühlen sich verunsichert und aus Angst etwas falsch zu machen, verzichten sie lieber ganz auf Sport. Aber der Mangel an Bewegung schwächt das Herz-Kreislauf-System und fördert das Risiko für Thrombosen und Verstopfung. Unser Wochenbettplan unterstützt den Körper dabei sich aktiv zu erholen und dieses Risiko zu vermindern.

Es gibt aber auch das Gegenteil. Frauen die sich völlig überfordern, weil sie zu schnell zu einem perfekten Körper kommen möchten. Das solltest du nicht tun, da es deinem Körper schadet. Zeichen für zu hohe Anstrengungen sind: Der Wochenfluss wird stärker oder ist plötzlich sehr rot. Plötzlich auftretende Schmerzen, starke Rückenbeschwerden oder Schmerzen im Beckenrumpf.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR DAS WOCHENBETT IN DEN ERSTEN 6 WOCHEN: Schaffe dir viel Zeit für dich selbst und das Baby, mithilfe von Familie und Freunden.

Ab wann darf ich starten?

Bei Schmerzen im Bereich des Damms oder Druckgefühl benötigt der Beckenboden definitiv mehr Erholung. In aufrechter Stellung sacken alle Organe auf den schwachen Beckenboden ab und dieser ist noch nicht regeneriert. Du solltest dem Ruhebedürfnis unbedingt nachgeben und dich hinlegen, um dich auszuruhen. Wenn du magst, kannst du dich, mit einem flachen Kissen unter dem Bauch hinlegen. Das unterstützt die natürlichen Rückbildungsvorgänge deines Körpers. Nach 6 Wochen solltest du zur gynäkologischen Nachuntersuchung gehen. Eine gesunde Ernährung und ein guter Flüssigkeitshaushalt unterstützen nicht nur deine Milchproduktion, sondern auch deine Rückbildungsprozesse.

WAS ERSCHWERT DIE REGENERATION DES BECKENBODENS NACH DER GEBURT?

Schweres Tragen (Beckenboden wird daran gehindert sich zusammenzuziehen und zu heben), starkes Pressen (Toilettengang, Krafttraining), Aufrollen aus der Rückenlage (Bauchinnendruck), Erschütterungen durch Laufen oder Springen (zu frühes oder falsches Kräftigungstraining).

WAS KANN FÜR DEN BECKENBODEN NACH DER GEBURT GETAN WERDEN?

- Nicht mehr Gewicht tragen als das Neugeborene wiegt
- Gute Körperhaltung beim Tragen des Neugeborenen.
- Baby eher in Tragehilfe tragen, als auf dem Arm.
- Nach dem Wochenbett mit der Rückbildung beginnen.

Woche 1

Gehen im Krankenhaus / in der Wohnung 3x 10 Minuten.
Beckenboden schonen – wenig gehen, wenig stehen und wenig aufrecht sitzen.
1x tgl. Wochen-Fitness 1

Woche 2

Gehen in der Wohnung und draußen – 3 x15 Minuten.
1x tgl. Wochenfitness 1
1x tgl. Beckenbodenwahrnehmung

Woche 3

Spaziergänge an der frischen Luft, 1 - 2x tgl. ca. 30 Minuten.
1x tgl. Wochenfitness 1
1x tgl. Beckenbodenwahrnehmung

Woche 4

Jetzt sind Wochenfluss, Rückbildung und Wundheilung bereits recht gut fortgeschritten,
aber noch nicht abgeschlossen. Es ist immer noch Schonzeit.
Spaziergänge, bis zu 2x tgl. 30 Minuten
1x tgl. Wochenfitness 1
1x tgl. Beckenbodenübungen + 1x tgl. Kreuzpunkte

Woche 5 und Woche 6

Ausgedehnte Spaziergänge solange es dir Freude macht und du nicht erschöpft bist.
1x tgl Wochenfitness 1 + 2
1x tgl. Beckenbodenübungen + 1x tgl Kreuzpunkte

Wochenbettfitness 1

Venenfitness

- Aktivierung der Venenpumpe
- Förderung des Blutrückflusses in den Körperkreislauf
- Reduzierung des Thromboserisikos
- Aktivierung des Kreislaufes

1. Rückenlage Venenfitness

AUSGANGSPOSITION: Rückenlage
- das linke Bein gewinkelt aufgestellt

AUSFÜHRUNG: Rechtes Bein in der Luft,
rechten Fuß strecken und anziehen.
Beine wechseln nach 2 Minuten



2. Beugen-Strecken

AUSGANGSPOSITION:
Rückenlage Beine lang ausgestreckt

AUSFÜHRUNG:
Beuge deine Hand und Fußgelenke

2 Minuten



Wochenbettfitness 1

3. Bein Schieben

AUSGANGSPOSITION:
Rückenlage, Beine aufgestellt

AUSFÜHRUNG:
Strecke abwechselnd ein Bein in die Länge

3 Minuten



Wochenbettfitness 2

Venenfitness im Stand

- Aktivierung der Venenpumpe
- Förderung des Blutrückflusses in den Körperkreislauf
- Reduzierung des Thromboserisikos
- Aktivierung des Kreislaufes

1. Stand

AUSGANGSPOSITION: Stand Füße hüftbreit aufgestellt

AUSFÜHRUNG:

Abwechselnd das Körpergewicht auf den rechten und linken Fuß verlagern
Dabei mit angenehmem Druck über die Zehen Rollen
Vorfuß bis zu den Fersen abrollen
Bei jedem Wechsel
„federleicht wachsen“.
Mit beiden Füßen gleichzeitig nach oben wachsen, langsam wieder senken.



Wochenbettfitness 2

2. Knie heben

AUSGANGSPOSITION: Hüftbreiter, aufrechter Stand

AUSFÜHRUNG:

Rechtes und linkes Bein im Wechsel nach vorne und oben anheben

Hände zum jeweiligen Knie führen

Knie nur soweit anheben, wie die Länge im Rücken gehalten werden kann.



3. Squat

AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand- Beine hüftbreit auseinander
Hände auf Oberschenkel abgestützt

AUSFÜHRUNG:

Die 3 Punkte der Fußsohlen aktivieren, diese sanft in den Boden schieben.

Mit gestreckter Wirbelsäule Hüfte beugen,

Rumpf absenken - Wiederaufrichten

Nur so tief gehen, wie die Länge im Rücken gehalten werden kann.



Beckenboden wahrnehmen

VORBEREITUNG:

Der Kopf ruht bequem auf einem Kissen.
Du kannst deine Beine gegen Kälte zudecken und mit einer Rolle o.ä. unterlagern. Bei schönem Wetter lege dich gerne in die Sonne und spüre die Wärme auf deiner Haut.

AUSFÜHRUNG:

Drei Mal bewusst ein und ausatmen, Spannung dabei lösen. Schließe deine Augen dazu.
Arme und Beine werden schwer, breit und warm.
- Loslassen -
Das Gesäß sinkt in die Unterlage.
Die Bauchdecke ist warm, weich und weit.
Der Atem fließt. Die Atmung beobachten wie sie kommt und geht.
Gedanklich dem Atem folgen – in die Brust – in den Bauch – dann bis in den Beckenboden.

Das kostbare Tuch
Stell dir vor, du bist unbekleidet und zwischen deinen Beinen, an deinem Beckenboden, liegt ein kostbares Seidentuch.
Es ist hauchdünn.

FÜHLEN: Fühle, was dieses Tuch beim Atmen macht.
Bewegt es sich? Ist es fest?

AUSFÜHRUNG:

Lasse es sanft beim Einatmen nach außen schwingen und beim Ausatmen nach innen schwingen, ohne Anstrengung. Dabei wird die Bewegung des Beckenbodens unterstützt. Dieser bewegt sich durch das Zwerchfell beim Einatmen leicht nach außen und beim Ausatmen leicht nach innen.
Konzentriere dich auf die Muskulatur der Scheide. Stelle dir beim nächsten Ausatmen vor, wie die Scheide dieses Tuch vorsichtig in sich hineinzieht. Beim Einatmen schwingt es wieder weg.
Versuche sehr vorsichtig in Gedanken das Tuch immer hin und her zu „bewegen“.

Beckenboden Übung

Kreuzpunkte

Vor dieser Übung drücke mit den Fingerspitzen sehr kräftig auf dein Scham und Steißbein. Dann entspanne wieder. Die Gedanken sind bei diesen Knochen.

VORBEREITUNG:
Beginne mit Schambein vorne und Steißbein hinten.

Im zweiten Teil, Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker. (Sitzbeinhöcker = Knochen auf denen wir sitzen) Stelle dir vor, wie deine Beckenbodenmuskeln diese Knochen verbinden.



DAUER: 1-2 MINUTEN AUSFÜHREN.
TIPP ZUM RICHTIGEN AUSATMEN:
Verbinde wieder das langsame Verkürzen des Bandes mit dem Ausatmen.

Anstelle der Muskeln, stelle dir nun ein dickes elastisches Gummiband vor. Stelle dir vor, dieses Band verkürzt sich, sodass der Abstand zwischen beiden Knochen um einige Millimeter kleiner wird.

AUSFÜHRUNG:
Versuche nun aktiv dieses Band langsam und behutsam zu verkürzen. Dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

Entscheide selbst, wann du mit dem Training beginnst.
Du bestimmst dein Tempo.



Ich freue mich, dich auf diesem Weg begleiten zu können. Deine Susann