



## Rückbildung braucht Zeit

Wie schnell sich der Körper nach Schwangerschaft und Geburt der alten Figur annähert und ob er das tatsächlich tut, ist individuell verschieden. Manche Mütter werden noch Wochen nach der Entbindung von Außenstehenden gefragt, wann denn der Termin sei.

Auch wenn das frustriert – lass dich nicht unter Druck setzen. Der Körper hat mit der Schwangerschaft und Geburt Herausragendes geleistet! Du hältst täglich das kleine Wunder in den Armen, das in dir entstanden ist. Dein Körper braucht jetzt einfach Zeit – bei der einen Mama mehr, bei der anderen Mama weniger.

## Was versteht man unter einem Wochenbett?

**Als Wochenbett bezeichnet man die ersten sechs bis acht Wochen, die sich unmittelbar an die Geburt anschließen.**

In dieser Zeit bildet sich die Gebärmutter zurück, eine eventuelle Dammverletzung oder ein Dammschnitt sowie eine Kaiserschnittnarbe verheilen, die Milchbildung kommt in Gang und die Eierstockfunktion setzt wieder ein. Das Stillen bietet demnach keinen sicheren Empfängnischutz.

**Man unterscheidet das Frühwochenbett bis zum zehnten Tag nach der Geburt und das Spätwochenbett, das etwa acht Wochen nach der Geburt endet.**

Im **Frühwochenbett** heilen die Geburtswunden ab und die Milchbildung kommt in Gang. Mutter und Kind sollen sich in dieser Zeit von den Strapazen der Geburt erholen. Das **Spätwochenbett** dient der Anpassung an das Leben mit dem Kind sowie der hormonellen Umstellung der Mutter. (zu den Hormonellen Veränderungen im nächsten Abschnitt gleich mehr.

Das Motto fürs Wochenbett sollte immer sein: **nicht zu schnell zu viel wollen!**

In zwei Wochen fit und schlank sein wie vor der Schwangerschaft, wäre der falsche Anspruch. Je mehr Ruhe sich Frauen in den sechs bis acht Wochen nach der Entbindung gönnen, umso besser kommen sie in ihrem Körper an – und umso besser gelingt der Start ins Familienleben.



## Was kannst du tun um die Rückbildung im Wochenbett zu unterstützen?

Nach einer Geburt sind vor allem die Muskulatur der Bauchdecke und das Bindegewebe stark gedehnt, der Beckenboden extrem geschwächt. Frauen merken das, wenn sie beim Niesen, Husten oder Lachen unwillkürlich Harn verlieren. Manche haben das Gefühl, nach unten offen zu sein.

Es braucht Zeit, bis alles wieder voll belastet werden kann, ohne Schaden zu nehmen. Deshalb ist es so wichtig, sich in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt zu schonen. Es heißt nicht ohne Grund Wochenbett und nicht Tagessofa.

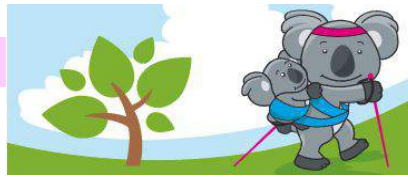
Für die geschwächten Muskeln kann und solltest du als Mama trotzdem sofort nach der Geburt etwas tun. Der Beckenboden hält den Körper von innen in sich zusammen. Ist er schwach, kann das zu Inkontinenz, Problemen beim Sex und Laufen führen. Je mehr Kinder eine Frau bekommt, umso größer ist die Belastung für den Beckenboden – und das Risiko, eine Schwäche zu entwickeln.

Nach Rücksprache mit dem Arzt kannst du, je nach deiner individuellen Verfassung, ab dem zweiten bis dritten Tag mit der Rückbildungsgymnastik begonnen werden. In diesem Handout zeigen wir dir sanfte, gut tuende Übungen für deinen Körper.

Diese Rückbildungsgymnastik entlastet sanft und gezielt den Beckenboden anstatt ihn zu belasten. Zusätzlich solltest du im Alltag:

- viel liegen, immer wieder auch auf dem Bauch
- so wenig tragen wie möglich
- das Becken möglichst oft hoch lagern – zum Beispiel mit einem Kissen
- das Baby im Liegen und nicht im Sitzen stillen
- über die Seite aufstehen.

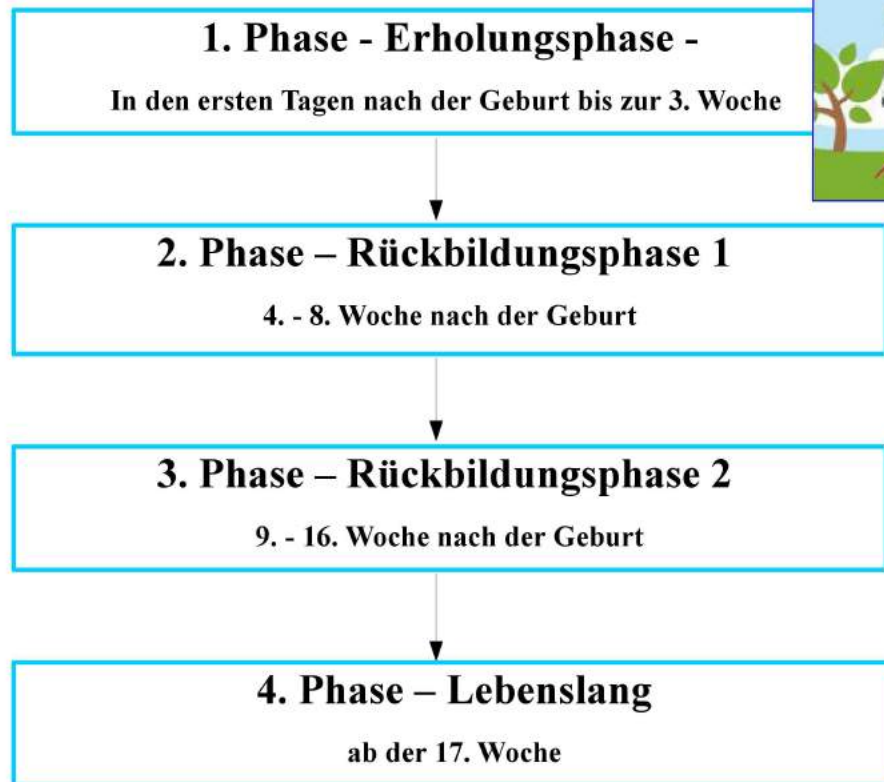
Ganz wichtig ist auch, dass du dich so ernährst, dass keine Verstopfung entsteht. Drücken würde dem Beckenboden zu sehr zusetzen.



Wir haben für die ersten 16 Wochen nach der Geburt einen 4-Stufen-Plan ausgearbeitet. Dieser ermöglicht dir dich langsam und kontinuierlich, Schritt für Schritt rund um fit in deinem Körper zu fühlen.

Es sind kleine Fitnessportionen die sich jederzeit in deinen Alltag mit Baby integrieren lassen.

## 4 Stufen Plan



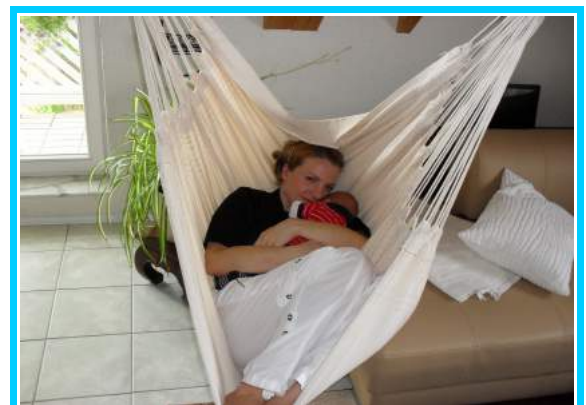
### 1. Phase

#### In den ersten Tagen nach der Geburt bis zur 3. Woche nach der Geburt

Diese Phase beginnt unmittelbar nach der Geburt und dauert bis zur 3. Woche des Wochenbettes, des sogenannten Frühwochenbettes an.

In dieser Phase lernen sich Mama und Baby intensiv kennen. Dieses Kennenlernen steht im Vordergrund. Die Mutter sollte sich viel Ruhe gönnen und sich immer wieder hinlegen, wenig sitzen.

Es geht jetzt weniger um gezieltes Beckenbodentraining, dafür ist in der Phase 2 und 3 noch intensiv Zeit. Viel mehr geht es um achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers.





Bei vielen Müttern steht das Stillen des Babys im Vordergrund. Der Anfang hier ist nicht immer einfach. Die Mutter sollte sich hier Ruhe und Zeit geben.

Für diese Phase bieten sich folgende Übungen an:

- **Für die Atmung:**

Atem in den Bauch fließen lassen. Wir liegen auf dem Rücken und stellen beide Füße auf den Boden auf. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung und beobachten den Verlauf von Einatmung und Ausatmung.

Wir spüren die Atembewegungen tief im Bauchraum und im Beckenraum, an den Flanken und im Rückenraum. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen sinkt sie entspannt zurück. Wir nehmen einfach nur wahr und lassen uns ein wenig Zeit den Atem fließen zu lassen.



- **Zur Lockerung des Nackens:**

### Kopfkreisen

Mit der Ausatmung Kopf zur Seite sinken lassen, mit der Einatmung zur Mitte zurückkommen, dann zur anderen Seite - mit der Ausatmung Kopf nach vorne sinken lassen, mit der Einatmung zur Mitte zurückkommen, dann Kopf nach hinten sinken lassen - Kopf kreisen. Positive Wirkung: ein lockerer Nacken fördert auch einen lockeren Beckenboden. Dies ist auch förderlich für den Milchfluss, denn bei verspanntem Nacken kann der Milchflussreflex blockiert werden.





- **Für den Beckenboden:**

- **Wahrnehmungsübung**

Wir liegen auf dem Rücken. Wir denken uns ein Gummiband zwischen dem Schambein und dem Steißbein. Wir stellen uns vor, dass sich dieses Gummiband anspannen lässt und spannen dabei einen Teil der Beckenbodenmuskeln an. Wir halten eine Weile und lassen dann bewusst wieder los. Wir spüren den entspannten Beckenboden. (Mehrere Wiederholungen!) Nun denken wir uns ein Gummiband, das von einem zum anderen Sitzhöcker verläuft. Wieder stellen wir uns vor, dieses anzuspannen und aktivieren dabei einen anderen Teil der Beckenbodenmuskeln. Wieder entspannen. Nun stellen wir uns beide Gummibänder gleichzeitig vor und spannen damit den gesamten Beckenboden vollständig an.

- **Kleine Beckenschaukel**

Wir liegen auf dem Rücken und stellen beide Füße auf den Boden auf. Die Fersen sind nah am Po, die Beine sind weiter als beckenbreit geöffnet damit der Beckenboden mitarbeitet. Wir spannen bei jeder Ausatmung den Beckenboden fest an und drücken die Lendenwirbelsäule und das Becken auf den Boden. Wir versuchen dabei die Beckenbodenmuskulatur wie einen Aufzug nach oben zu ziehen und anzuhalten. Wir halten eine Weile diese Spannung. Beim Einatmen (tief in den Bauch atmen) lassen wir langsam wieder los und kippen das Becken nach vorne (Wirbelsäule hebt sich). Weitere Wirkung: entlastet den Rücken





- **Für die Straffung der Bauchdecke:**

### **Aktive, tiefe Bauchatmung**

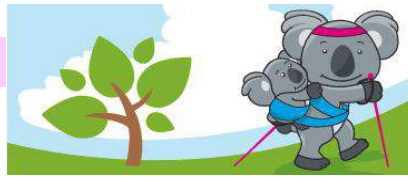
Wir liegen auf dem Rücken und legen die Hände auf den Bauch. Wir atmen tief ein und spüren, wie unsere Hände etwas auseinander weichen, da sich der Bauch mit Luft füllt. Wir ziehen die Bauchmuskeln aktiv nach innen in Richtung Wirbelsäule und lassen den Brustkorb völlig nach unten und innen fallen. Wir atmen regelmäßig und langsam aus und ein.

- **Für die Aktivierung der Durchblutung (Vorbeugen von Thrombose):**

### **Kreisen von Fuß- und Handgelenken**

Wir sitzen auf dem Boden, strecken die Beine nach vorne aus und stützen uns mit den Händen hinter dem Rücken ab (damit die Bauchmuskulatur nicht zu sehr belastet wird!). Wir kreisen abwechselnd rechts und links die Fußspitzen. Richtung auch wechseln. Dann sitzen wir im Fersensitz (kein Schneidersitz bei Dammnähten in den ersten Tagen!) und kreisen die Handgelenke. Richtung auch wechseln.





- **Zur Entlastung des Rückens:**

- **Entenübung**

Ausgehend vom Vierfüßlerstand drehen wir Hüfte und Oberkörper mit dem Kopf langsam zur gleichen Seite. Rechts und Links im Wechsel.



- **Steißbein umkreisen**

Wir liegen auf dem Boden, ziehen die Beine etwas zum Oberkörper heran und fassen die Knie mit den Händen. Nun um kreisen wir das Steißbein. In beide Richtungen.





- **Zur Förderung des Wochenflusses (damit kein Stau entsteht):**

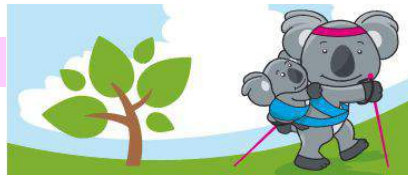
### Lagerung der Gebärmutter

Wir legen uns auf den Bauch mit einem weichen Kissen unter der Hüfte, damit die Organe sanft heruntergedrückt werden und so einfacher wieder in ihre Ursprungsposition rücken können. Den Kopf legen wir auf die gefalteten Hände. Wir achten auf die Atmung und versuchen ihr ganzes Gewicht an den Boden ab zu geben. Wir bleiben in dieser Position so lange es uns angenehm ist.

Nach den Ruhephasen sind leichte Spaziergänge wunderbar. Neben der frische Luft tankt die Mutter auch wichtiges Sonnenlicht (auch bei bewölktem Himmel) und regt dadurch die Vitamin D Bildung an. Der Kreislauf kommt sanft in Schwung.







## 2. Phase

### 4. - 8. Woche nach der Geburt

- **Für den Beckenboden:**

- **Halbe Brücke**

Wir liegen auf dem Rücken und stellen beide Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden auf. Beim Ausatmen spannen wir den Beckenboden an und ziehen ihn wie einen Aufzug nach oben. Wir kippen nun auch das Schambein nach oben, so dass sich der untere Rücken etwas vom Boden abhebt. Wir halten die Spannung einige Sekunden und senken das Becken dann bei einer Einatmung langsam zur Ausgangsposition zurück. Wurde diese Übung bereits öfter trainiert, so kann man das Becken immer weiter in die Luft heben. Dabei sollte man Wirbel für Wirbel den Rücken langsam auf- und abrollen. Bitte kein Hohlkreuz machen und immer den Beckenboden und die untere Rückenmuskulatur anspannen! Variation: Wir klemmen ein Kissen zwischen unsere Knie und drücken bei der Übung das Kissen zusammen. Das intensiviert die Wirkung für die Beckenbodenmuskulatur.



- **Beckenbodenübung mit überkreuzten Beinen**

Wir Liegen auf dem Rücken, ein Bein ist auf dem Boden aufgestellt, das andere Bein kreuzen wir über das aufgestellte, so dass die Fessel auf dem Oberschenkel liegt. Wir drücken nun beim Ausatmen den Fuß auf den Boden, die Lendenwirbelsäule auf den Boden und das überkreuzte Bein auf den Oberschenkel. Beim Einatmen lassen wir die Spannung los.





- Zur Förderung der Durchblutung und Anregung des Kreislaufs:

- **Radfahren**

Wir liegen auf dem Rücken und haben die Füße hüftbreit aufgestellt. Wir fahren „Rad“ mit einem Bein, das andere bleibt aufgestellt (in beide Richtungen). Dabei machen wir möglichst große Kreise. 6 Wochen nach der Geburt kann auch mit beiden Beinen gleichzeitig Radgefahren werden.



- **Venenpumpe**

Wir liegen auf dem Rücken, ziehen die Beine zunächst zum Bauch an und strecken sie dann senkrecht in die Luft (bitte nicht beide Beine gleichzeitig gestreckt anheben, wegen der Belastung der Bauchmuskeln). Die gesamte Wirbelsäule sollte auf dem Boden aufliegen. Nun strecken und beugen wir die Fußspitzen im Wechsel. Anschließend die Füße in beide Richtungen kreisen. Anmerkung: Eventuell anfangs mit einem Kissen in der Kreuzbeinregion unterstützen.





- **Für die schräge Bauchmuskulatur:**

Wir liegen auf dem Boden, die Beine sind beckenbreit aufgestellt. Die Hände liegen hinter dem Kopf, wir heben den Oberkörper leicht an, so dass der rechte Ellenbogen und das linke Knie sich entgegen kommen. Seite wechseln. Nun strecken wir das rechte Bein zur Decke. Wir strecken die linke Hand aus und heben den Oberkörper leicht an, so dass die Hand die Außenseite des Beins berührt.



- **Für die Brustmuskulatur:**

Ellenbogen Zusammenführen Wir liegen auf dem Rücken und haben die Füße hüftbreit aufgestellt. Wir versuchen mit unserer Wirbelsäule so viel Kontakt wie möglich zum Boden herzustellen. Nun führen wir die Ellenbogen vor dem Körper zusammen, halten einen Augenblick die Stellung und öffnen dann wieder.





- **Zur Entlastung und Stärkung des Rückens:**

- **Katze-Pferd**

Wir beginnen im Vierfüßlerstand. Beim Ausatmen machen wir mit dem Rücken einen Buckel und ziehen den Kopf dabei ein. Beim Einatmen wird der Rücken wieder gerade, wir lassen den Brustkorb durchhängen und der Kopf schaut nach vorne.

Variationen: - Diagonal ein Bein und einen Arm ausstrecken und wieder heranziehen.  
- Diagonal ein Bein und einen Arm ausstrecken und halten.



- **Demütige Haltung**

Wir sitzen im Fersensitz und lassen den Oberkörper auf die Oberschenkel und den Kopf Richtung Boden sinken. Die Arme sind seitlich neben dem Körper. Das Gesäß bleibt dabei auf den Fersen! Wir atmen bewusst in den Bauch. Die Bauchorgane werden dabei gegen die Oberschenkel gedrückt und dadurch massiert.

Variation: Wir strecken nun einen Arm nach vorne, den anderen nach hinten und heben den Kopf ein Stück vom Boden ab. Kopf, Arme und Rücken bilden eine parallele Linie zum Boden.





- **Krokodil**

Wir liegen auf dem Rücken und stellen die Füße auf den Boden auf, die Beine bleiben geschlossen. Wir lassen die Knie zu einer Seite fallen, der Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung.



In dieser Phase geschieht im Körper der Frau so einiges:

- Die Haut zieht sich langsam wieder zusammen.
- Die Organe finden ihren Platz wieder.
- Die Energie kehrt langsam zurück.
- Wassereinlagerungen haben sich jetzt zurückgebildet.

Neben den Übungen und weiterhin leichten Spaziergängen haben sich Wassergüsse nach Kneipp und sanfte Bürstenmassage der Haut als sehr förderlich für die Hautrückbildung bewiesen.



(Bild: Trockenbürsten)





### 3. Phase ab der 9. bis 16. Woche

Natürlich ist weiterhin noch alles neu, auch jetzt im Spätwochenbett.  
Aber der organische Rückbildungsprozess ist abgeschlossen.

Konntest du die Übungen in den letzten Wochen regelmäßig in deinen Alltag integrieren?

Wie fühlst du dich körperlich?

Alle Übungen aus der 1. und 2. Phase kannst du sehr gerne weiter anwenden.

Du und dein Baby, ihr seit mittlerweile bestimmt ein gut eingespieltes Team.

Du darfst ab jetzt ganz individuell und effektiv noch mehr für deinen Körper tun.

#### **Besonderheit „Stillen“!**

Durch die Stillhormone ist der Rückbildungsprozess noch nicht ganz abgeschlossen und endet erst nach dem Abstillen.

Lass dir vorm Sport die Freigabe deines Frauenarztes oder deiner Hebamme geben, denn jeder Körper ist verschieden.

Wenn du „grünes“ Licht für beckenbodenschonendes Training bekommst kann es los gehen.

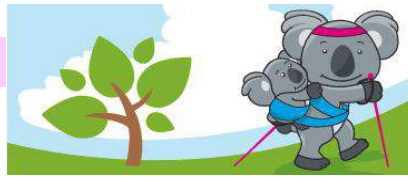
Jetzt zählen deine eigenen körperlichen Ziele!

Unser Zweismam Aktiv - Mom in Motion Kurskonzept ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und eignet sich perfekt um dich fit für den Alltag mit Baby und Kind zu machen.

Auch Sport mit Kinderwagen ist  
und tut gut.

Es kombiniert Mom in Motion  
Bausteine mit dem Trainingsgerät  
Kinderwagen und das an der  
frischen Luft.





## DANKE

**.... für dein Vertrauen.**

Schwangerschaft und die Geburt des eigenen Kindes ist etwas sehr sensibles. Wir danken dir von Herzen, dass du uns in den ersten Wochen nach der Geburt dein Vertrauen geschenkt hast um dich durch unsere Anleitungen wieder in deine Kraft zu bringen.

Wir wünschen dir und deiner Familie eine wundervolle gemeinsame Zeit!

Du hast Fragen zu Deinem Training! Sprich uns an, ruf uns an oder schreib eine kurze Nachricht an uns.

Du erreichst uns unter:

[kundenkontakt@zweisamaktiv.de](mailto:kundenkontakt@zweisamaktiv.de) oder 07272/7778728 (Sandra Bentz)

Wir helfen Dir sehr gerne weiter!

Sandra Bentz und das Zweisam Aktiv Team

