

Wochenbett-Plan



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt deines Kindes!

Dein Körper hat während der Schwangerschaft und Geburt großartiges geleistet!

Jetzt ist er auf "Regeneration" eingestellt und gibt alles um deinen "alten" Zustand wiederherzustellen. Dabei kannst du ihn wunderbar unterstützen.

Das wichtigste in den ersten 6 Wochen nach der Geburt ist das Bonding (also das aufbauen der körperlichen und emotionalen Bindung zwischen dir und deinem Baby), also dass du und dein Baby eine Bindung aufbaut und euch einspielt. Gönn deinem Körper so viel Ruhe wie möglich. Du solltest nicht ausschließlich liegen, das würde die Regeneration behindern, aber viel ruhen ist wichtig. Vermeide Stress und Anstrengung, das kann sich negativ auf die Heilung auswirken. Erst wenn du dich wirklich mental wohl fühlst und keine akuten Schmerzen mehr hast, darfst du mit ein paar Übungen anfangen, um deinen Körper bei der Regeneration zu unterstützen. Diese Übungen bilden die perfekte Basis für eine darauf anschließende Rückbildung und dann das fit werden für deine alltäglichen Aufgaben mit Kind.

Dein Körper

Hier einmal die Erklärung der wichtigsten Bereiche deines Körpers im Bezug auf die Rückbildung:

Beckenboden:

Der Beckenboden ist die Muskulatur am untersten Punkt deines Beckens. Er bildet also die Basis für eine aufrechte Haltung und Stabilität des Rumpfes. Darüber hinaus ist ebenfalls verantwortlich für die Kontinenz, für das abfedern von Belastung und Erschütterung, die Bewegung des Beckens, sowie für das Tragen unserer Organe, das Öffnen und Schließen der Körperöffnungen im Beckenbereich und die sexuelle Funktion. Während der Schwangerschaft wurde der Beckenboden durch das Gewicht des Babys und während der Geburt durch das Austreten des Babys durch genau diesen Muskelbereich stark in Mitleidenschaft gezogen und kann seine Funktionen nun schwer bis gar nicht erfüllen. Deswegen ist es absolut notwendig, ihn bei der Rückbildung zu unterstützen und wieder zu kräftigen.

Wenn du soweit Kontrolle über den Muskelbereich hast oder ihn zumindest aktivieren kannst, kannst du dich den anderen Muskelgruppen zuwenden. Du kannst ihn dir wie den Boden einer Papiertüte vorstellen, der extra stabil ist, die Ränder der Tüte müssen stabil sein, aber der Boden ist meist doppelt ausgekleidet.

Um ein Gefühl für deinen Beckenboden zu bekommen, setze dich aufrecht auf einen harten Stuhl und lege deine Hand in deinen Schritt, sodass du die Harnöffnung, Vagina und After in deiner Handinnenfläche spürst. Versuche jetzt mal die Harnröhre so zu verschließen, als wolltest du Urin aufhalten, den After so, als wolltest du einen Pups aufhalten und die Vagina so, als wolltest du einen Tampon vor dem rausrutschen bewahren. Wenn du eine kleine Bewegung spürst, ist das dein Beckenboden.

Muskelkorsett:

Deine Körpermitte wird von Muskeln umschlossen, die du dir wie ein Korsett vorstellen kannst. Dazu gehören primär unsere Bauchmuskeln und der Rückenstrecker. Deine geraden Bauchmuskeln sind während der Schwangerschaft zur Seite gewichen um Platz für das wachsende Baby in deinem wachsenden Bauch zu machen. Da, wo normalerweise die beiden geraden Bauchmuskelstränge eng aneinander liegen, ist nun eine Spalte zwischen diesen (sog. Rektusdiastase). Und jetzt ist es entscheidend wichtig, dass du keine Bewegungen machst, die dieses Stränge wieder auseinander ziehen, sondern sie wieder zueinanderschieben. Wenn die Spalte erst einmal verschlossen ist, kann normalerweise nichts mehr passieren, dass sie sich wieder öffnet. Aber bis dahin sei bitte sorgsam.

Beim Wiedereinstiegstest (separate PDF) siehst du, wie du die Breite der Spalte ertasten kannst.



Atmung:

Durch den großen Bauch, wurden einige Organe verschoben, die mitunter für die Atemprozesse verantwortlich sind. Deine Atmung ist vermutlich dadurch etwas flacher geworden. Die Organe erholen sich im Wochenbett wieder davon. Um sie optimal zu unterstützen, solltest du anfangs keine tiefen Atemzüge nehmen, weil deine Muskeln noch nicht genug Stabilität haben, um da ausreichend gegenwirken zu können. Durch die Atmung können wir auch wunderbar die Kräftigung der Muskulatur unterstützen, denn einige Muskeln ziehen sich automatisch zusammen, wenn wir ausatmen. Deswegen wird meist bei den Übungen in unseren Kursen und Programmen auf die Atmung eingegangen.

Körperhaltung:

Weil dein Körper und insbesondere deine Wirbelsäule in der Schwangerschaft mit dem stärkeren und umverteilten Gewicht klar kommen musste, hat sich das auf deine Körperhaltung ausgewirkt. Dadurch haben auch einige Muskeln massiv abgebaut und möglicherweise für Verspannungen und Schmerzen gesorgt. Jetzt möchte dein Körper das wieder in den Griff kriegen. Da du aber häufig das Baby auf dem Arm hast, muss dein Körper sich wieder an die Umverteilung vom Gewicht gewöhnen, da jetzt andere Muskelgruppen stärker beansprucht werden. Um da Schmerzen vorzubeugen, solltest du insbesondere auf eine gute Körperhaltung achten: Brust raus, Schultern leicht runter, Scheitelkrone nach oben, Rücken gerade. Das wird nämlich nicht automatisch passieren, denn durch die starke Belastung der jeweiligen Muskelgruppen, versucht dein Körper eine Schonhaltung einzunehmen – diese könnte wieder zu Verspannungen führen. Also achte stets auf eine aufrechte Körperhaltung (insbesondere beim Stillen oder Heben von Schwerem, wie z.B. der Babyschale)



Achtung:

- Auf folgende Dinge solltest du unbedingt im Wochenbett achten:
- Kein aufrollen aus der Rückenlage! Immer über die Seite aufstehen
 - Trage nicht mehr als das Gewicht deines Babys
 - Kein Pressen (versuche wegen des Stuhlgangs auf eine verdauungsförderliche Ernährung zu achten)
 - kein laufen, hüpfen oder Bewegungen, die dein Becken Stoßbelastungen aussetzen
 - vermeide körperliche Belastungen und Stress

Symptome, bei denen du einen Arzt oder deine Hebamme aufsuchen solltest:

- Starke Schmerzen im Bereich Becken oder Rücken, die nicht nachlassen
- Stärkerer oder plötzlich sehr rot werdender Wochenfluss
- Schmerzen im Becken oder im Bereich der Narbe, die plötzlich auftreten oder stärker werden
- Depressive Stimmung oder Niedergeschlagenheit, die anhält

Detailliertere Erklärungen zu den Prozessen in deinem Körper und der Muskulatur bekommst du im 1. Video unseres Rückbildungs-Programms, welche du bei uns im Shop erwerben kannst.

Das Programm beinhaltet 10 Videos, in denen du bei den Übungen angeleitet wirst. Es geht primär um die Kräftigung des Beckenbodens und des Muskelkorsetts, sowie dessen Zusammenarbeit, die essenziell wichtig für eine stabile Körpermitte ist. Aber auch um die Kräftigung der Extremitäten und das aufbauen einer gewissen Grund-Ausdauer, die nach der Schwangerschaft verloren gegangen sein kann.

Wenn du die Basisübungen ausführen möchtest, aber noch kein Gefühl für den Beckenboden hast, empfiehlt sich ebenfalls das Rückbildungs-Programm oder das Beckenboden-Basis-Video in unserem Mamafitness Club Mitgliederbereich.

Es bildet die Grundlage für alles Folgende. Bitte nimm dir die Zeit es einmal komplett anzusehen.

Basis-Übungen



Zur Unterstützung der Regeneration in den ersten 6 Wochen nach der Geburt

Voraussetzungen:

- Du hast keine schwerwiegenden Trauma (physisch oder psychisch) von der Geburt oder ernsthafte Verletzungen
- Du bist in regelmäßigem Austausch mit deiner Nachsorge-Hebamme oder mit deinem Arzt
- Deinem Baby und dir geht es psychisch und physisch soweit gut. Du hast keine akuten Schmerzen mehr
- Der Beckenboden darf bei den Übungen etwas ziehen, sollte aber bei Anspannung keine Schmerzen im Genitalbereich oder um die Narbe herum (wenn du eine hast) verursachen
- Wenn alle oben genannten Voraussetzungen erfüllt sind, dürfen die folgenden Übungen sowohl bei einer Vaginalgeburt, als auch bei einem Kaiserschnitt ab einer Woche nach der Geburt ausgeführt werden. Du darfst natürlich auch etwas später starten, wenn du noch etwas Zeit brauchst. Denke daran: Das Bonding hat Priorität.

Woche 1

- Gehe jeden Tag ein wenig im Haus oder gerne auch draußen herum (noch keine Spaziergänge)
- Mache täglich 1x Venengymnastik um Thrombose vorzubeugen (siehe Basisübungen)
- möglichst viel liegen
- täglich 1x für mindestens 10 Minute auf dem Bauch liegen (unterstützt die Rückbildung)

erledigt

Woche 2

- Gehe jeden Tag ein wenig im Haus oder gerne auch draußen herum (noch keine Spaziergänge)
- Mache täglich 2x Venengymnastik
- täglich 1x für min. 10 Minuten auf dem Bauch liegen
- täglich 1-2x Basisübungen machen

erledigt

Woche 3

- Täglich 15-30 Min. spazieren gehen (sollten Schmerzen beim Gehen auftreten, dann nur 10 Min. gehen)
- Mache täglich 2x Venengymnastik
- immer wieder auf dem Bauch liegen
- täglich 5-10 Minuten Basisübungen

erledigt

Woche 4

- Täglich lange Spaziergänge 30-60 Minuten (sollten Schmerzen beim Gehen auftreten, dann nur 20 Minuten gehen)
- täglich 5-10 Minuten Basisübungen
- denke weiterhin daran mindestens 2 stilles Wasser täglich zu trinken

erledigt

Woche 5 + 6

- Täglich lange Spaziergänge, ca. 30-60 Minuten
- 2x täglich 5-10 Minuten Basisübungen

Auch wenn es dir schon körperlich gut geht und du dich in den Alltag einlebst, solltest du weiterhin dranbleiben mit den Basisübungen.

erledigt

Baue dir Routinen in den Alltag ein.

Z.B immer wenn du dich an den Esstisch setzt, spanne 10x den Beckenboden an und lasse wieder los. Oder jedes Mal, wenn du dir die Zähne putzt, duschst oder beim Auto fahren. Bitte nicht beim Stillen, da sollte der Beckenboden locker gelassen werden.

Basis-Übungen



Venengymnastik: Lege dich auf den Rücken, hebe ein Bein an und kreise den Fuß 10x in eine Richtung, dann in die andere. Ziehe die Fußspitze 10x zu dir ran und strecke sie wieder weg. Dann die andere Seite. Falls es dir schwer fällt das Bein ausgestreckt zu halten, lege es über dem andern Knie ab. Die Bewegung findet nur im Fuß statt.



Rückenlage, Beine aufgestellt, ziehe deinen Beckenboden nach innen oben und dann langsam die Hüfte heben. Direkt wieder ablegen, Beckenboden lockern. Wenn du schon mehr Kraft hast, hebe und senke mehrmals ohne abzulegen.



Lege dich auf die Seite, drücke die Faust des oberen Arms in den Boden und aktivieren dabei deinen Beckenboden. Wenn du schon mehr Kraft hast, kannst du die Beine leicht anheben.



Rückenlage, Beine aufgestellt, spanne dein Muskelkorsett an und dann hebe ein Bein angewinkelt an. Setze es langsam wieder ab und heben es erneut an.



Mache einen Buckel, wie eine Katze und ziehe den Beckenboden fest nach innen. Gehe über in ein Hohlkreuz, wie eine Kuh und lockere den Beckenboden.



Stütze dich seitlich auf deinem Unterarm und deinen Knien (Beine sind angewinkelt) ab und hebe die Hüfte Richtung Decke. Spanne dein Muskelkorsett vor dem anheben fest an.



Fahre im Sitz mit deinem Beckenboden, wie mit einem Fahrstuhl die 3 Ebenen, wie Etagen ab. Langsam hochziehen und in jeder Ebene kurz anhalten.



Vorgebeugt stehen, Rücken gerade, Arme angewinkelt zur Seite öffnen und über den Kopf strecken. Wieder anwinkeln und Spannung zwischen den Schulterblättern halten. (Kräftigt die Rückenmuskulatur)



Bankstellung, rechte Hand drückt gegen linkes Knie. Beckenboden und Muskelkorsett sind fest angespannt um der Spannung entgegenzuwirken.