LEITFADEN

Fit nach der Schwangerschaft



Du möchtest deinen Körper nach der Schwangerschaft schnell und sicher wieder in Form bringen?

Dieser Guide führt dich Schritt-für-Schritt durch alle wichtigen Themen: Wochenbett, Rückbildung, Beckenboden, Rektusdiastase, Ernährung und vieles mehr!

Inhalt

01-02 Herzlich Willkommen!

03-04 Transformation während der Schwangerschaft

05 Die Geburt

07 Das Wochenbett

08-10 Rektusdiastase - Was ist das eigentlich?

11-13 Der Beckenboden

14-15 Deine neue Rolle als Mutter

16-17 Ernährung nach der Schwangerschaft

18 Rückkehr zum Sport

19-22 Häufige Fragen



Herzlich Willkommen!

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, Frauen nach der Schwangerschaft dabei zu unterstützen, die Kontrolle über ihren Körper zurückzugewinnen. Viele neue Mütter fühlen sich von dieser Situation überfordert, weil alles so schnell passiert und Dinge, die früher selbstverständlich waren, plötzlich ganz anders sind.

Wir möchten, dass du dich stark und attraktiv fühlst und dir keine Sorgen um Beckenboden, Rektusdiastase oder andere Beschwerden machen musst.

Wir möchten, dass dein Körper bereit für Action ist und du dich immer auf ihn verlassen kannst. Du sollst dich sexy und selbstbewusst fühlen können, deinen neuen Körper lieben lernen und dein neues Leben als großartige Mama voll und ganz genießen.

Dieser Leitfaden ist für dich – eine Heldin des Alltags, die den mutigen Schritt in die Mutterschaft gewagt hat. Es soll dich durch die komplexen Aspekte des Lebens nach der Geburt führen und Licht hinter die vielen Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen bringen, die das Leben nach der Schwangerschaft mit sich bringt und dir Gewissheit geben, dass du auf diesem Weg nicht alleine bist!

Lass uns gemeinsam diese Reise beginnen.

Rückbildung - was ist das eigentlich und muss das wirklich sein?

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Spitzensportler nach einem Marathon: Er hat eine wahnsinnige Leistung vollbracht und braucht jetzt Zeit und Pflege, um sich zu erholen. Genau das ist Rückbildung nach einer Schwangerschaft. Aber was passiert da eigentlich? Und noch wichtiger: Muss das wirklich sein?

Nach neun Monaten Schwangerschaft, in denen dein Körper einem wachsenden neuen Leben ein Zuhause gegeben hat, beginnt nach der Geburt nicht nur ein neues Kapitel für dein Baby, sondern auch für dich. Während dein Baby sich auf die Reise macht, um die Welt für sich zu erobern, braucht dein Körper Ruhe und Aufmerksamkeit, um Muskeln und Gewebe, die während der Schwangerschaft und Geburt besonders gefordert waren, zu regenerieren und zu stärken.

Zugegeben: Ganz so wie früher wird es nicht mehr sein, aber das bedeutet nicht, dass es schlechter sein wird! Viele Leistungssportlerinnen zeigen, dass ihr Körper auch nach der Schwangerschaft sehr belastbar sein kann - sogar mehr als zuvor!

Aber warte, muss das wirklich sein?! Kurz und knapp: Ja! Und zwar nicht nur, um wieder in die Jeans vor der Schwangerschaft zu passen. Es geht um viel mehr. Es geht um deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und die Kraft, die du im neuen Alltag mit deinem Baby brauchst. Rückbildung hilft dir, Rücken- und Beckenschmerzen zu lösen, deine Körperhaltung zu verbessern und Beschwerden wie Inkontinenz vorzubeugen.

Wir möchten dich an die Hand nehmen und dir zeigen, wie du deine Rückbildung effektiv und mit viel Spaß gestalten kannst. Damit du mehr Zeit und Energie für die wichtigen Dinge im Leben hast: Deine Familie.









Die Transformation während der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit voller tiefgreifender Veränderungen, die sich in nahezu jedem Aspekt deines Körpers zeigen.
Diese Verwandlung bereitet dich nicht nur auf die Geburt vor, sondern prägt auch die erste Zeit mit deinem Baby. Dieses Kapitel beleuchtet die physischen, hormonellen und emotionalen Veränderungen, die während der Schwangerschaft stattfinden, und bietet Einblicke in die natürlichen Prozesse der Rückbildung nach der Entbindung.

In der Schwangerschaft wird dein Körper von einem Cocktail an Hormonen durchflutet: Östrogen, Progesteron, HCG, Oxytocin und Relaxin. Diese Hormone regulieren alles. Vom Embryo-Wachstum bis zur Vorbereitung deines Körpers auf die Geburt. Relaxin kann für spürbare Veränderungen sorgen - es lockert Sehnen und Bänder und kann dir ein Gefühl der körperlichen Instabilität geben.

Dein Herz arbeitet in der Schwangerschaft auf Hochtouren und erhöht das Blut-volumen um etwa 50%. Diese Leistung sorgt für den zusätzlichen Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen sowohl für dich als auch für dein Baby. Nach der Geburt normalisiert sich das Blutvolumen wieder, was ein wichtiger Aspekt der körperlichen Rückbildung ist.



Dein Rückbildungskurs

Mit dem **Bauch & Beckenboden Booster** schnell und sicher zurück zur sportlichen Form

Nur 20min

Ohne Stress

Professionelle Anleitung

15% RABATT "EBOOK15"

Jetzt anmelden



Dein Beckenboden steht während der gesamten Schwangerschaft unter hohem Druck. Diese besonders wichtige Muskelgruppe stützt deine Gebärmutter und damit das zunehmende Gewicht deines Babys. Deshalb ist es so wichtig, auch nach einem Kaiserschnitt Schwangerschaftsrückbildung zu machen.

Bei der Geburt fährt dein Beckenboden zur Höchstform auf: Während der Wehen kontrahieren und entspannen die Muskeln rhythmisch, um die Fortbewegung des Babys zu ermöglichen. Gleichzeitig wird der Beckenboden stark gedehnt, um den Weg durch den Geburtskanal zu ermöglichen. Weil diese Kombination aus Kraft und Elastizität dem Beckenboden einiges abverlangt, ist es essentiell, postpartal mit gezieltem Beckenbodentraining zu beginnen, um die Muskulatur zu stärken und die Funktionalität wiederherzustellen.

Die Schwangerschaft bewirkt eine Verschiebung deiner Beckenposition und damit verbundene Anpassungen in deiner gesamten Körperhaltung. Um deinem Baby mehr Platz zu bieten, kippt das Becken nach vorne, was die Kurvatur deiner Wirbelsäule verändert und zu einem verstärkten Hohlkreuz führt. Gleichzeitig öffnet sich dein Brustkorb nach oben (flared ribcage), was die Position von deinem Zwerchfell beeinträchtigt und dafür sorgt, dass Zwerchfell und Beckenboden nicht optimal zusammenarbeiten können.
Ebenso dehnt sich deine Bauchmuskulatur aus, um Platz für das Baby zu schaffen, was zur Bildung einer Rektusdiastase führt. Diese natürliche Trennung der Bauchmuskeln bedarf spezifischer Aufmerksamkeit in der Rückbildungsphase.



Die Geburt

Die Geburt eines Kindes ist eine der herausragendsten körperlichen Leistungen, zu denen der menschliche Körper fähig ist. Während der Geburt arbeitet der Körper nicht nur intensiv, um das Baby durch den Geburtskanal zu bewegen, sondern orchestriert auch eine komplexe Abfolge hormoneller Reaktionen, die diesen Vorgang unterstützen.

Die erste Phase (Eröffnungsphase) ist gekennzeichnet durch die Erweiterung des Muttermundes, die durch Kontraktionen der Gebärmutter eingeleitet wird. Ist der Muttermund geöffnet, beginnt die Austreibungsphase, in der die Mutter aktiv mitpresst, um das Baby durch den Geburtskanal zu befördern. Die Uteruskontraktionen, die das Baby durch den Geburtskanal drücken, gehören zu den stärksten Muskelaktivitäten, die der menschliche Körper erzeugen kann. In der Nachgeburtsphase wird die Plazenta ausgestoßen.

Während der Geburt kann der Energieverbrauch einer Frau Spitzen erreichen, die denen von Hochleistungssportlern während eines Wettkampfes ähneln.

Jede Geburt ist einzigartig und kann sich in Dauer, Intensität und Ablauf unterscheiden. Dabei werden Hormone (Oxytocin) ausgeschüttet, die bei der Schmerzlinderung helfen und die Bindung zwischen Mutter und Kind fördern. Dieserintensive Prozess, der körperliche und emotionale Stärke erfordert, endet mit dem überwältigenden Moment, in dem die Mutter ihr Baby zum ersten Mal in den Armen hält.





Das Wochenbett

Im Wochenbett, der Zeit unmittelbar nach der Geburt, durchläuft der Körper wichtige Regenerations- und Anpassungsprozesse. In dieser Phase ist es besonders wichtig, dass du dir viel Ruhe gönnst, um deinen Körper bei der Heilung zu unterstützen. Ein zentraler Aspekt dieser Phase ist der Stillstart, der oft schon in den ersten Stunden nach der Geburt beginnt. Dabei produziert der Körper das nährstoffreiche Kolostrum, das für das Neugeborene von großer Bedeutung ist. Dieser erste Milchfluss ist reich an Antikörpern und unterstützt das Immunsystem des Babys. Das frühe Anlegen fördert nicht nur die Bindung zwischen Mutter und Kind, sondern stimuliert auch die Milchproduktion und unterstützt die natürliche Rückbildung der Gebärmutter.

Nach der Entbindung beginnt die Gebärmutter, sich wieder auf ihre ursprüngliche Größe zu verkleinern. Oxytocin, das beim Stillen freigesetzt wird, hilft, die Kontraktionen der Gebärmutter zu verstärken, wodurch diese schneller zu ihrem ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Diese natürlichen Kontraktionen können spürbar sein und werden als Nachwehen bezeichnet. Die Rückbildung der Gebärmutter dauert etwa sechs Wochen. Unmittelbar nach der Geburt ist ein Gewichtsverlust von etwa 5-7 kg zu erwarten, wobei zusätzliche Wassereinlagerungen und Blutvolumen in den ersten Wochen reduziert werden.

Du möchtest entspannt und sorgenfrei durch die ersten Tage nach der Geburt finden? Hier findest du unsere kostenlose Wochenbett Checkliste: Zur Checkliste



Funktionelles Kräftigungstraining für Frauen nach der Rückbildung

In nur 8 Wochen bist du stärker denn je
und fit für in den Alltag.

Einheiten
a 45min

Von
überall

Bis zu 100 %
erstattbar

§20 SGB V
Zertifiziert

Jetzt anmelden



Rektusdiastase Was ist das eigentlich?

Das Wort Rektusdiastase beschreibt die Trennung der geraden Bauchmuskeln (M. Rectus Abdominis). Dabei verbreitert sich der dazwischen liegende Spalt aus Bindegewebe (Linea Alba). Das ist eine ganz natürliche Anpassung des Körpers an das Wachstum des Babys während der Schwangerschaft, die sich leider nicht vermeiden lässt. Diese Trennung eröffnet dem Baby mehr Platz zum Wachsen, führt jedoch nach der Geburt oft zu einer sichtbaren und fühlbaren Lücke zwischen den Bauchmuskeln. Wie stark diese ausgeprägt ist, ist ganz individuell. Medizinisch betrachtet spricht man von einer Rektusdiastase, wenn der Spalt mehr als 2 cm misst, wobei die Ausprägung von leicht (<3 cm) bis schwer (>5 cm) variieren kann.

Viele Frauen stellen fest, dass nach der Geburt eine Wölbung in der Mitte ihres Bauches zurückbleibt, oder sie spüren eine ungewöhnliche Schwäche in ihrer Körpermitte. In diesem Video zeigt dir Gloria, wie du einen Rektusdiastase-Selbsttest durchführen kannst.
In diesem Video (Ausschnitt aus unserem Programm) lernst du, wie du die Spannung und Festigkeit deiner Bauchmuskulatur nach der Schwangerschaft testen kannst: Zum Test.



Rektusdiastase: Behandlung und Übungen

Die gute Nachricht: Eine Rektusdiastase kann durch gezieltes Training deutlich verbessert werden. Dabei ist eins besonders wichtig: Auch wenn noch ein Spalt sichtbar ist, kann deine Bauchmuskulatur funktionell in Ordnung sein. Dabei gibt es keinen bestimmten Zeitpunkt nach der Geburt, zu dem eine Rektusdiastase “geschlossen sein muss”. Der Begriff geschlossen ist leider auch ein wenig irreführend, denn grundsätzlich ist eine Rektusdiastase von weniger als 3 cm unproblematisch. Es geht vielmehr darum, ob deine Bauchmuskulatur wieder voll funktionsfähig ist.
Der Schlüssel liegt darin, Brustkorb und Becken wieder optimal zu positionieren, damit deine Bauchmuskulatur die richtige Position und Muskellänge hat, um dem Druck aus dem Bauchinnenraum standzuhalten. Dabei sind gezielte Atemübungen zur Mobilisation von Brustkorb und die Kräftigung der Gesäßmuskulatur besonders wichtig.

Rektusdiastase: Optisch oder funktionell?

Es ist wichtig, zwischen einer optisch sichtbaren Trennung und einer funktionellen Beeinträchtigung der Bauchmuskulatur zu unterscheiden.
Eine optische Rektusdiastase beeinflusst vor allem das ästhetische Erscheinungsbild des Bauches, muss aber nicht zwangsläufig einen Einfluss auf die Funktionalität der Bauchmuskulatur haben und stellt deshalb erstmal kein gesundheitliches Risiko dar.
Eine funktionelle Rektusdiastase dagegen beeinträchtigt die Rumpfstabilität und kann zu weitreichenden Problemen im Bewegungsapparat führen.
Die Rückbildung fokussiert sich darauf, der Bauchmuskulatur beizubringen, mit Druckveränderungen im Bauchraum umzugehen und effektiv das Becken zu stabilisieren. Da die gerade Bauchmuskulatur in der Schwangerschaft um bis zu 50% verlängert (gedehnt) wurde, muss sie erst wieder erlernen, Spannung aufzubringen.



Crunches und Rektusdiastase

Ein kontrovers diskutiertes Thema ist der Einfluss von Crunches auf die Rektusdiastase. Während oft davon abgeraten wird, zeigen neuere Studien, dass Crunches die Bauchmuskulatur stärken können, ohne die Diastase zu verschlimmern. Dabei ist jedoch wichtig zu beachten, dass Crunches keine gute Übung sind, um ins Bauchtraining einzusteigen, sondern schon eine gute Funktion der Bauchmuskulatur voraussetzen.
Langfristig wirst du es nicht vermeiden können, im Alltag “Crunch-ähnliche” Bewegungen auszuführen und es ist deshalb wichtig, deinen Körper auf genau diese Belastungen im sicheren Umfeld des Rückbildungstraining vorzubereiten. Wir empfehlen deshalb, erst mit gezielten isometrischen Aktivierungen der Bauchmuskulatur zu starten, bevor du dynamische Bauch Übungen wie Crunches in dein Training integrierst.



Mama-Fit by Valana



Zum Podcast



Der Beckenboden

Der Beckenboden ist zwar unsichtbar, spielt aber eine entscheidende Rolle während und insbesondere nach der Schwangerschaft. Als eine Art elastische Hängematte umschließt und stützt er das Becken, trägt die inneren Organe und reguliert die Funktionen von Blase und Darm. Wenn er nicht funktioniert, wie er soll, kann er dir das Leben wirklich schwer machen.

Während der Schwangerschaft nimmt die Funktion der Beckenbodenmuskulatur wegen hormoneller und biomechanischer Veränderungen ab. Das Hormon Oxytocin sorgt dafür, dass Muskeln und Bindegewebe weich werden - gleichzeitig kippt das Becken nach vorne, was es für den Beckenboden schwieriger macht, effektiv zu arbeiten.
Nach der Entbindung kann der Beckenboden überdehnt oder sogar verletzt sein, was häufig zu Symptomen wie Inkontinenz oder einem Gefühl von Schwere führt. Beckenbodentraining ist daher von größter Wichtigkeit, um die Muskeln zu stärken, zu stabilisieren und ihre Funktion zu verbessern.

Studien haben gezeigt, dass bis zu 33% aller Frauen nach der Geburt über Inkontinenz berichten. Dabei waren mehr als 75% der Frauen, die in den ersten 3 Monaten nach der Schwangerschaft über Inkontinenz berichtet haben, auch 12 Jahre später noch harninkontinent. Weil größere Muskelstärke im Beckenboden stark mit dem Kontinenz Status zusammenhängt ist Beckenboden schon während der Schwangerschaft wichtig und auch nach einem Kaiserschnitt Pflicht.

Wie und wann mit Beckenbodentraining beginnen?

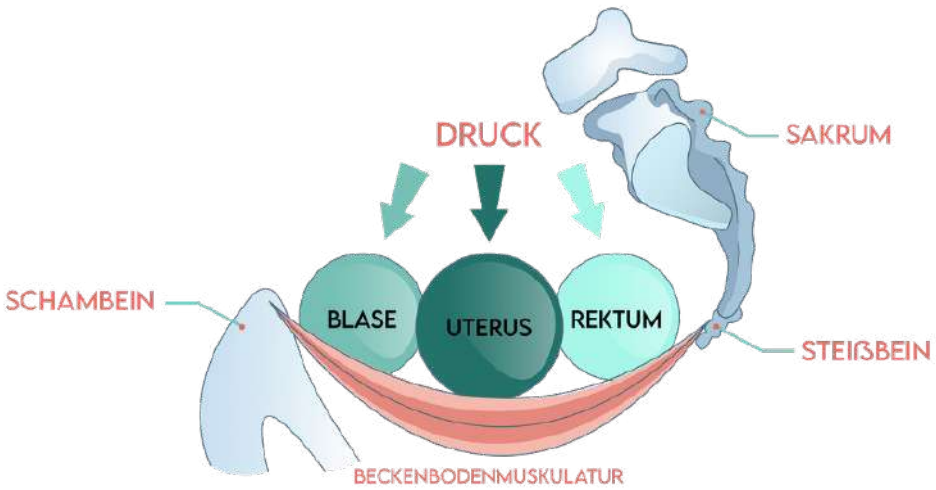
Wir empfehlen, schon früh nach der Geburt (ca. 10 Tage) mit sanften Übungen zu beginnen. Wenn die Wundheilungsphase abgeschlossen ist, bieten Atemübungen den perfekten Einstieg, um den Beckenboden wieder kennenzulernen und die Funktion schrittweise wiederherzustellen. So wird auch dein Zwerchfell aktiviert und die Zusammenarbeit gestärkt. Dabei ist es immer wichtig, dass du dich herausgefordert, aber nicht überfordert fühlst! Du beginnst immer etwas zu einfach (bewusste Unterforderung) und steigerst die Belastung schrittweise.

Im zweiten Schritt wird der Beckenboden über “Kegel-Übungen” gezielt aktiviert. Hierbei ist es besonders wichtig, dass du für dich selbst das perfekte “Bild” findest, um die Verbindung zum Beckenboden zu finden. Dabei geht es um ein gefühltes “Schnüren und Heben”.

Beispiele hierfür sind:

1. Stell dir vor, du ziehst eine Murmel nach oben in Richtung des Bauchnabels.
2. Stell dir vor, du greifst einen Tampon und ziehst ihn nach oben.

Wenn du die ersten Schritte im Beckenbodentraining gemacht hast und eine gute Verbindung hergestellt hast, wird es Zeit deinen Beckenboden auch spezifisch zu fordern. Dabei geht es darum, den “Trampolin-Effekt” zu aktivieren. Ähnlich wie bei einem Trampolin kann der Beckenbodenmuskel gedehnt und anschließend wieder angespannt werden. Das passiert jedoch so schnell, dass du es nicht willkürlich kontrollieren kannst. Es muss also automatisch (reflektorisch) passieren. Diese Fähigkeit des Beckenbodens ist wichtig für die Unterstützung der inneren Organe und die Kontrolle von Blase und Darm während Aktivitäten wie Springen und Laufen. Wenn du Beschwerden beim Laufen oder auch Niesen hast, ist es ein Hinweis darauf, dass hier noch ein Defizit besteht.



Alltagstipps für einen starken Beckenboden

- Atme aus, während du den Beckenboden anspannst, um auch das Zwerchfell zu aktivieren.
- Pflege eine aufrechte Körperhaltung achte dabei darauf, dass dein Becken nicht zu stark nach vorne (Hohlkreuz) gekippt ist. Sowohl im Stehen als auch im Sitzen.
- Ziehe den Bauch nicht ein und kneife auch die Pobacken nicht zusammen (vor allem nicht während des Beckenbodentrainings).
- Beim Husten oder Niesen erhöht sich plötzlich der Druck im Bauchraum. Wenn du dabei nach oben oder über die Schulter schaust, kann dein Beckenboden besser mit dem Druck umgehen.

Weiterführende Strategien

- Entspannung und Dehnung: Übungen wie der "Happy-Baby-Stretch" helfen, den Beckenboden zu entspannen.
- Hüftmuskulatur kräftigen: Eine starke Hüftmuskulatur entlastet den Beckenboden und stabilisiert das Becken.
- Deine Fußmuskulatur hängt eng mit dem Beckenboden zusammen, auch hier liegt der Fokus der Kräftigung und Stabilisierung.









Deine neue Rolle als Mutter

Die Geburt eines Kindes markiert den Beginn einer außergewöhnlichen Reise und eine neue Rolle in deinem Leben – die der Mutter. Diese Rolle bringt unzählige Freude, Herausforderungen und Veränderungen mit sich. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, nicht nur für dein Baby, sondern auch für dich selbst zu sorgen. Die Selbstfürsorge spielt eine zentrale Rolle in deinem neuen Alltag als Mutter, denn um für andere sorgen zu können, musst du zuerst sicherstellen, dass es dir selbst gut geht.

Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bedeutet, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst Wertschätzung entgegenzubringen. Es ist wichtig zu erkennen, dass Selbstfürsorge nicht egoistisch ist. Vielmehr ermöglicht sie dir, deine Energie aufzuladen und emotional ausgeglichen zu bleiben.

Mentale Gesundheit im Fokus

Die mentale Gesundheit ist ein wesentlicher Aspekt der Selbstfürsorge. Die ersten Monate der Mutterschaft können intensiv und emotional überwältigend sein. Gefühle von Unsicherheit, Überforderung und sogar postpartale Depressionen sind nicht ungewöhnlich. Es ist entscheidend, diese Gefühle anzuerkennen und Unterstützung zu suchen, sei es durch Gespräche mit Partner*innen, Freunden, Familie oder Fachpersonal.

Strategien für Selbstfürsorge und mentale Stärke

- **Zeit für sich selbst einplanen:** Auch wenn es nur wenige Minuten am Tag sind, nutze diese Zeit, um etwas zu tun, das dir Freude bereitet oder dich entspannt.

- **Netzwerk aufbauen:** Der Austausch mit anderen Müttern kann enorm unterstützend sein. Sie verstehen, was du durchmachst, und können Rat, Trost oder einfach ein offenes Ohr bieten.

- **Bewegung und Ernährung:** Körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung können Wunder für deine mentale Gesundheit bewirken. Sie helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und die Energie zu steigern.

- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du das Gefühl hast, überwältigt zu sein.

Grenzen setzen und Nein sagen lernen

Eines der schwierigsten Dinge für neue Mütter kann sein, Grenzen zu setzen und um Hilfe zu bitten. Es ist wichtig, zu lernen, Nein zu sagen, wenn du dich überfordert fühlst, und Aufgaben zu delegieren. Denke daran, dass es in Ordnung ist, Hilfe anzunehmen und dass es nicht deine Aufgabe ist, alles alleine zu bewältigen.

Deine Rolle als Mutter ist eine der bedeutendsten und erfüllendsten Erfahrungen deines Lebens. Indem du dich um deine eigene physische und mentale Gesundheit kümmerst, stärkst du nicht nur dich selbst, sondern auch die Bindung zu deinem Kind. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, die es dir ermöglicht, die besten Teile der Mutterschaft voll und ganz zu genießen.



Ernährung nach der Schwangerschaft

Nach der Geburt beginnt für Mütter eine neue Phase, die nicht nur durch die Anpassung an das Leben mit einem Neugeborenen, sondern auch durch besondere körperliche Anforderungen geprägt ist. Die richtige Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle, denn sie unterstützt den Körper bei der Heilung und Rückbildung und gewährleistet eine optimale Nährstoffversorgung für das Stillen.

Der erhöhte Energie- und Nährstoffbedarf

Nach der Geburt steigt der Energiebedarf der Mutter signifikant an, insbesondere wenn sie stillt. Die Milchproduktion erfordert zusätzliche Kalorien – Experten empfehlen einen Mehrbedarf von etwa 300 bis 500 Kalorien täglich. Doch nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität der aufgenommenen Kalorien zählt. Nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel sollten den Kern der Ernährung bilden, um sowohl die Mutter als auch das Baby optimal zu versorgen.
Zusätzlich zum Kalorienbedarf erhöht sich auch der Flüssigkeitsbedarf. Eine ausreichende Hydratation ist essentiell, um eine gute Milchproduktion zu gewährleisten und die körperliche Erholung zu unterstützen. Mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag werden empfohlen, vorzugsweise in Form von Wasser, ungesüßten Tees oder verdünnten Säften.

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind für die Entwicklung des Gehirns, des Nerven- und des Immunsystems des Babys von entscheidender Bedeutung. Sie sind besonders in fettreichem Fisch zu finden. Die wichtigen Arten Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind in pflanzlichen Quellen wie Leinöl nur in kleinen Mengen enthalten. Deshalb ist die Ergänzung mit Fischöl oder Algen empfehlenswert. Für stillende Mütter ist die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig, da sie nicht nur die kognitive Entwicklung des Kindes unterstützen, sondern auch das Risiko einer postnatalen Depression reduzieren können.

Mikronährstoffe im Fokus

Eine ausgewogene Ernährung nach der Schwangerschaft sollte reich an Mikronährstoffen sein. Eisen, Kalzium, Vitamin D, Folsäure und Jod sind besonders wichtig. Eisen hilft, den während der Geburt verlorenen Eisengehalt zu ersetzen und einer Anämie vorzubeugen. Kalzium und Vitamin D stärken die Knochen, während Folsäure und Jod essentiell für die Entwicklung des Babys sind und über die Muttermilch übertragen werden.

Praktische Ernährungstipps

- **Vielfalt ist entscheidend:** Integriere eine breite Palette an Obst und Gemüse in deine tägliche Ernährung, um von einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen zu profitieren.
- **Ganzheitliche Nahrungsmittel bevorzugen:** Wähle Vollkornprodukte, mageres Protein, frisches Obst und Gemüse sowie gesunde Fette.
- **Zucker und verarbeitete Lebensmittel minimieren:** Diese bieten wenig Nährwert und können die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft erschweren.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Um den Energiebedarf zu decken, sollten regelmäßige, nährstoffreiche Mahlzeiten eingenommen werden.



Rückkehr zum Sport

Jeder Körper ist einzigartig, und so ist auch der Weg zurück zum Sport individuell verschieden. Je sportlicher du vor und während der Schwangerschaft warst, desto leichter wird dir voraussichtlich die Geburt fallen und desto schneller wirst du dich auch nach der Geburt erholen und zurück zu deiner Sportroutine finden.

Es ist besonders wichtig, dass du auf die Signale deines Körpers acht gibst und deine sportlichen Aktivitäten langsam und schrittweise wieder aufnimmst. Für den Einstieg eignen sich Low-Impact-Aktivitäten wie Yoga, Krafttraining und Pilates. Bei diesen Sportarten wirken keine Erschütterungen auf deinen Beckenboden. Deshalb sind sie deutlich weniger herausfordernd als Aktivitäten, die Laufen und Springen beinhalten.

Sobald du guten Zugriff auf deine Beckenbodenmuskulatur hast und bei Spaziergängen und Power-Walking beschwerdefrei bist, kannst du dich langsam an Impact Belastungen wie Laufen herantasten. Diese erfordern eine gut entwickelte reaktive Fähigkeit von deinem Beckenboden (Trampolin-Effekt).

Die Geschichten von Spitzensportlerinnen wie Allyson Felix und Almuth Schult zeigen, dass es möglich ist, auch nach der Schwangerschaft auf höchstem Niveau zu konkurrieren. Der Schlüssel liegt darin, geduldig mit dir selbst zu sein und realistische Ziele zu setzen. Es geht nicht nur darum, zur "alten Form" zurückzukehren, sondern eine gesunde Balance für dein neues Leben als Mutter zu finden. Dabei ist auch sportliche Aktivität mit deinem Baby zu empfehlen. Das fördert eure Bindung und zeigt deinem Kind, dass Sport wichtig für die Fitness und Gesundheit ist.

Häufige Fragen

Wie verändert sich mein Hormonhaushalt bei der Rückbildung?

Nach der Geburt erlebt der Körper einer Frau tiefgreifende hormonelle Veränderungen, die den Prozess der Rückbildung beeinflussen. Die Schwangerschaftshormone Östrogen und Progesteron, deren Spiegel während der Schwangerschaft stark ansteigen, fallen nach der Entbindung schnell ab. Dieser Abfall leitet die Rückbildung der Gebärmutter ein und kann zu den bekannten Stimmungsschwankungen im Wochenbett beitragen. Gleichzeitig fördert das Hormon Oxytocin, das während des Stillens freigesetzt wird, die Bindung zwischen Mutter und Kind und unterstützt durch seine kontrahierende Wirkung auf die Gebärmutter deren Rückbildung. Prolaktin steigt an und stimuliert die Milchproduktion für das Stillen. Diese hormonellen Anpassungen sind ein natürlicher und notwendiger Teil des Heilungsprozesses nach der Geburt, der die körperliche Erholung der Mutter und die Anpassung an ihre neue Rolle unterstützt.

Wann kann ich mit der Rückbildungsgymnastik anfangen?

Mit der Rückbildungsgymnastik kann in der Regel etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt begonnen werden. Diese Zeitspanne erlaubt deinem Körper, sich von der Geburt zu erholen. Bei einem Kaiserschnitt oder Komplikationen während der Geburt kann es sein, dass du etwas länger warten musst. Im Wochenbett kannst du mit Atemübungen und leichten Aktivierungen beginnen, um die Grundlage für die Rückbildung zu legen und die Regeneration zu unterstützen.

Wann kann ich wieder Sex haben?

Diese Entscheidung ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Viele Ärzte empfehlen, etwa 6 Wochen zu warten, um sich zu erholen. Du kannst dich auch erst selbst abtasten, um zu spüren, was sich für dich gut anfühlt. In erster Linie musst du dich wohlfühlen und mit deinem Partner sprechen um den besten Zeitpunkt für euch zu finden. Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht. Deine Hebamme oder eine spezialisierte Beckenboden-Physio sind für diese Frage eine gute Ansprechperson.

Wann soll ich mich zum Rückbildungskurs anmelden?
Viele Kurse sind schnell ausgebucht, daher ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll, um einen Platz zu sichern. Dies gibt dir die Sicherheit, dass du direkt starten kannst, wenn du dich bereit fühlst.

Mit unserem 30 Tage Bauch & Beckenboden Booster kannst du bereits ab 14 Tagen nach der Geburt starten. So kannst du deinen Körper schon im Wochenbett optimal bei der Heilung unterstützen und damit die Zeit verkürzen, bis du wieder fit bist. Wenn du nach deiner Schwangerschaft schnellstmöglich wieder ein gutes Körpergefühl aufbauen willst, mit dem du deinen Mama-Alltag selbstsicher bestreiten kannst, ist unser Kurs goldrichtig!

Mit dem Code “EBOOK50” schenken wir dir 50% Rabatt auf den Kurs. Hier klicken

Wann kann ich nach der Geburt wieder mit dem Sport beginnen?
Es gibt keine pauschalen Aussagen, denn dein physischer und psychischer Zustand geben das Tempo vor. Nicht jede Frau hat die gleichen Voraussetzungen und der Trainingszustand vor und während der Schwangerschaft ist ein wichtiger Einfluss. Wie hast du entbunden und sind Verletzungen vorhanden? Wie sieht es mit Inkontinenz aus und hast du eine ausgeprägte Rektusdiastase? Unabhängig von diesen Faktoren gilt für alle: Je nach Ausgangszustand solltest du schrittweise die Belastung steigern. Es gibt die gängige ärztliche Sportfreigabe nach 6 Wochen. Aber du kannst nach 6 Wochen topfit sein oder dir kann es körperlich elend gehen. Deshalb ist diese Aussage leider nicht treffend.

Dein Körper braucht Zeit zur Erholung, aber Zeit alleine ist ein schlechter Indikator, denn jeder Körper reagiert anders. Gestalte deinen Einstieg ganz locker und denke daran, dass dein erstes Training nicht dafür gedacht ist alles das aufzuholen, was du in den letzten Monaten verpasst hast. Durch die veränderte hormonelle Situation entsteht eine erhöhte Verletzungsgefahr, denn das Hormon "Relaxin" macht deine Bänder locker. Deshalb ist es besonders wichtig diese Strukturen durch gezieltes Krafttraining zu stärken. Krafttraining hat also eine höhere Priorität als Ausdauertraining, um deine Stabilität wieder zu gewinnen.

Welche Sportarten sollte ich nach der Geburt vermeiden?

An Sportarten mit Stoßbelastungen (Laufen & Springen), wirst du deinen Körper wahrscheinlich erst wieder daran gewöhnen müssen. Es kann einige Wochen bis Monate dauern, bis du das wieder beschwerdefrei machen kannst. Wie lange es im Endeffekt dauert, kommt darauf an, was du gewohnt bist und wie stark die Schwangerschaft dich körperlich beeinträchtigt hat. Am besten wählst du Sportarten, die dir Spaß machen und die du gut kontrollieren kannst. Kontaktsportarten und Gruppensport sind für den Anfang deshalb nicht so gut geeignet, weil sie viele unkontrollierbare Faktoren haben. Egal welcher Sport, starte ganz locker und gib deinem Körper Zeit sich zu gewöhnen. An wirklich intensives Training solltest du dich langsam und schrittweise wieder rantasten.

Wie kann ich sicherstellen, dass ich meinen Körper nicht überlaste?

Es ist wichtig genug Pausen einzulegen und die Belastung und Intensität schrittweise zu steigern. Oft hat man das Gefühl, dass "es ja doch echt gut geht", aber man bekommt dann erst am nächsten Tag die rote Karte. Um das zu vermeiden starte ganz bewusst ganz einfach und füge nicht jeden Tag zu viele neue Elemente in dein Training hinzu sondern wiederhole öfters, bis du einen neuen oder intensiveren Trainingsreiz gibst.

Wie oft sollte ich in der Woche trainieren?

Das hängt davon ab, wie intensiv die Belastungen sind. Ein Training zum Dehnen, Mobilisieren, Atmen und Beckenboden aktivieren kannst du quasi täglich ausführen. Besonders die Atemübungen und das Beckenbodentraining solltest du auch recht häufig machen. In unserem Online-Rückbildungskurs empfehlen wir lieber häufiger aber dafür kürzer zu trainieren - das lässt sich auch besser in den Alltag integrieren.

Wie vertragen sich Sport und Stillen?

Sport während der Stillzeit kann positive Auswirkungen auf dein Wohlbefinden haben und das Risiko für postnatale Depression reduzieren. Zudem kann es das Immunsystem von dir und deinem Baby stärken. Du musst nur bedenken, dass du einen deutlich erhöhten Bedarf an Nährstoffen und Wasser hast.

Es gibt einen verbreiteten Mythos, dass Sport die Muttermilch sauer macht. Auch wenn es zu einer vorübergehenden Veränderung des Geschmacks kommen kann, hat Sport keinen negativen Einfluss auf die Qualität der Milch oder auf die kindliche Entwicklung. Am besten startest du direkt nach dem Stillen oder Abpumpen und suchst dir einen gut sitzenden Sport-BH.

Wie lange dauert es, bis ich wieder so fit bin wie vorher?

Jeder Körper ist anders und reagiert auch ganz anders auf Schwangerschaft & Geburt. Es kann sein, dass du bis kurz vor deiner Entbindung Sport machen kannst und danach auch recht schnell wieder zu deiner sportlichen Form zurückfindest. Auf der anderen Seite kann es Monate oder vielleicht Jahre dauern. Es gibt so viele Faktoren, die im Leben mit Baby nicht vorhersehbar sind und deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst den Druck wegnimmst und dich darauf fokussierst was in deiner Hand liegt: Deinen Körper mit nährstoffreicher Ernährung und Training innerhalb deiner Belastungsgrenze wieder zu stärken.



Vielen Dank!

Wir möchten dir von Herzen für dein Vertrauen in unser Team danken und hoffen, dass dir dieser Guide Sicherheit und Vertrauen schenkt und eine große Hilfe auf deinem Weg der Rückbildung ist. Jede Reise hat ihre Höhen und Tiefen. Die Hauptsache ist: Nicht aufgeben - Besonders dann, wenn es mal nicht so läuft wie geplant. Fokussiere dich auf die Dinge, die in deiner Hand liegen. Jeder Fortschritt - egal wie klein - ist ein Schritt in die richtige Richtung!

Wenn du nach einem effektiven Training für Bauch und Beckenboden suchst, das sich ganz flexibel an deinen Tagesablauf anpasst, schau gerne auf hier vorbei!

Du bist nicht alleine auf dieser Reise. Wir sind mit dir!

Von Herzen,

Dein Team von Valana!


ALANA