

AB 13. SSW BIS ZUM
ENDE DER STILLZEIT



Fünf Tipps für die Rückbildung

Viele Frauen wollen ihre überschüssigen Pfunde nach der Schwangerschaft möglichst schnell wieder loswerden. Die Rückbildung ist für den Körper jedoch anstrengend – es gilt daher, einige Tipps zu beachten.

Tipp 1: Zeit für das Wochenbett nehmen

- Mutter und Kind müssen sich von der Geburt erholen
- Eventuelle Geburtsverletzungen (z.B. Dammrisse) können heilen
- Verschluss der Haftstelle der Plazenta an der Gebärmutter, die den Wochenfluss absondert
- Körperliche und emotionale Einstellung auf die neue Situation
- Stärkung der Bindung zwischen Mutter und Kind
- Entwicklung von Schlaf- und Trinkrhythmus des Kindes

Tipp 2: Langsames Beckenbodentraining

- Rückbildung des Körpers ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Mechanismen
- Rückbildungskurse und Beckenbodengymnastik können Rückbildung des Körpers unterstützen
- Trainingsbeginn je nach Befinden der Mutter
- Sanfter Start und Beobachtung des Körpers nach den Übungen
- Idealerweise Etablieren eines regelmäßigen Beckenbodentrainings

Tipp 3: Do's & Don'ts beim Training

Do's	Don'ts
Sanfte Mischung aus Kraft- und Ausdauersport: Idealerweise mit spezialisiertem Fitnesscoach oder in Rückbildungskursen	Sit-ups oder andere Übungen für die gerade Bauchmuskulatur: Vermeiden bis sich „Rektusdiastase“ zurückgebildet hat
Den Rücken stärken: Muskulatur wird durch das Stillen oder Tragen des Säuglings besonders beansprucht	Joggen: Zu hohe Drucklast auf den Beckenboden; besser schnelles Walking
Seitliche Bauchmuskeln schonend trainieren, bis Rektusdiastase geschlossen ist	

Tipp 4: Keine Crash-Diäten

- Kein Kalorienzählen, Fasten, Hungern oder keine Diäten während der Rückbildung
- Körper braucht Energie für Stillen des Babys und Veränderungen während des Rückbildungsprozesses
- Ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, ungesättigten Fettsäuren, Fisch, Fleisch, Nüssen und Milchprodukten

Tipp 5: Nur keinen Stress machen!

- Körper braucht für die Rückbildung genauso lange wie für eine Schwangerschaft
- Mutter und Baby brauchen Zeit, um sich aufeinander einzuspielen
- Stress behindert die Rückbildungsprozesse