

# AB 13. SSW BIS ZUM ENDE DER STILLZEIT



## Tipps für die Rückbildung

### Zeit fürs Wochenbett nehmen

Das Wochenbett kann zwischen sechs und acht Wochen dauern. Die Mutter muss sich von den Strapazen der Geburt erholen und das Neugeborene braucht einen kleinen Schutzraum, denn man erblickt ja nicht jeden Tag das Licht der Welt. Unter anderem können Dammverletzungen auch einige Zeit spürbar sein und sollten nicht außer Acht gelassen werden. Kaiserschnitte ähneln einer Bauch-OP, dementsprechend muss hier große Sorgfalt und Ruhe gelten.

### Sanfter Einstieg ins Beckenbodentraining

Wenn sich die Mutter nach drei Wochen wohlfühlt, kann sie noch im Wochenbett mit sanften Beckenbodenübungen beginnen. Eine einfache und sanfte Übung ist z.B. den Beckenboden anzuspannen, festhalten und in drei Etappen wieder zu lösen. Die Mutter muss erst mal wieder ihren Beckenboden kennen- und auch spüren lernen, deshalb muss dieser Muskel ganz behutsam und sanft trainiert werden.

### Beckenbodentraining als ständiger Begleiter

Der Beckenboden hat drei wesentliche Hauptaufgaben: Anspannen (sichert die Kontinenz bei Frauen und Männern), Entspannen (entspannt beim Stuhlgang und beim Urinieren, beim Geschlechtsverkehr bei der Frau und beim Mann während der Erektion), Reflektorisch gehalten (heißt: beim Husten, Niesen, Hüpfen – sonst kann es zu Urinverlust kommen). Damit es nicht zu einer Beckenbodenschwäche kommt – bei der Frau, wie auch beim Mann – gilt es hier ein kontinuierliches Training durchzuführen.

### Gerade Bauchmusken nicht trainieren

In der Schwangerschaft werden diese Muskeln extrem in Mitleidenschaft gezogen. Das Kind und die Plazenta brauchen Platz im Bauch der Mutter und schieben sämtliche Organe nach oben, die Bauchmusken werden gedehnt und auseinander gedrückt. Das ist die sogenannte "Rectus Diastase". Wenn das Kind geboren ist, hält die Rectus Diastase noch einige Zeit an. Damit die gespaltenen Bauchmusken wieder in Form kommen, dürfen aber anfangs nur die seitlichen Bauchmusken schonend, aber effizient trainiert werden.

### Nicht zu schnell ans Ziel kommen

Die Schwangerschaft hat 40 Wochen gedauert und die Geburt war auch sehr anstrengend. Genauso lange wird es dauern, bis sich alles wieder zurückgebildet hat. Wenn die Mutter sich dazu entschieden hat zu Stillen, darf niemals gehungert werden! Es könnten sich Schadstoffe in der Muttermilch bilden und ins Kind übergehen. Die Muttermilch kann auch nur so gut sein, wie die Nährstoffe, welche die Mutter übers Essen zu sich nimmt.

### Richtige Ernährung hilft Mutter und Kind

Nüsse, Milchprodukte, Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, Fette und Öle? Alles das gehört in die gesunde Ernährung. Es sollte auf eine ausreichende Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden: Neben den verschiedenen B-Vitaminen für eine optimale Funktion der Nerven ist beispielsweise auch die Zufuhr von Folsäure nicht nur bei bestehendem Kinderwunsch und während der Schwangerschaft wichtig. Auch nach der Geburt und während der Stillzeit sollte Folsäure supplementiert werden. Denn durch einen anhaltenden Mangel an Folsäure kann Blutarmut entstehen. Diese kann mit Symptomen wie Blässe, Entzündungen der Schleimhäute, Appetitlosigkeit oder Müdigkeit einhergehen.

### Blasenschwäche nach der Geburt

Es gibt sehr viele Frauen, die unter einer Inkontinenz leiden und mit niemanden darüber sprechen möchten. Wenn der Beckenboden stark beansprucht worden ist – meistens passiert das in der Austreibungsphase oder bei einer Sauglockengeburt oder wenn die Geburt länger dauert – also die Muskulatur und das Bindegewebe stark überdehnt wird, kann es zu einer Erschlaffung der Schließmuskel kommen. In den meisten Fällen kommt es zur Belastungskontinenz. Die Frauen merken es beim Lachen, beim Niesen oder beim Hüpfen. Wenn nach der Rückbildungsgymnastik und des Beckenboden-Trainings noch immer eine Blasenschwäche besteht, muss ein Arzt konsultiert werden.

### Rückentraining darf nicht vergessen werden

Der Rücken wird während der Schwangerschaft und nach der Entbindung schwer beansprucht. Beim Tragen des Kindes, beim Stillen, beim Wickeln oder bei der alltäglichen Hausarbeit. Während der Schwangerschaft können die Beschwerden oft schon anfangen. Um die Beschwerden zu minimieren, können einfache leichte und schonende Rückenübungen durchgeführt werden. Beim Gehen darauf achten, dass der Rücken gerade gehalten wird. Füße stehen vor, Beckenboden aktivieren und Bauchnabel einziehen, Schultern sind hinten tief, eine stolze Brust nach vorne tragen und "den roten Faden" aus dem Kopf wachsen lassen. So sorgt die Mutter beim Einkaufen, beim Spazierengehen oder auch beim Bummeln durch die Stadt, immer für die richtige Haltung. Leider leben wir in einer so schnelllebigen Welt, dass das wesentliche sehr oft aus den Augen verloren wird. Das Kind entwickelt sich in 40 Wochen und mindestens genauso lange dauert auch die Rückbildung des Körpers.