

# RÜCKBILDUNG

27.12.2019

## FAMILIENZEIT

---

Wunderbar!...das Baby ist geboren und die Phase der Rückbildung hat bereits begonnen. Unbeschreiblich glückliche Momente erlebt die junge Familie mit dem Neugeborenen und plötzlich ist vieles anders.



**„Durch ein Kind wird  
aus Alltag ein Abenteuer,  
aus Sand eine Burg,  
aus Farbe ein Bild,  
aus einer Pfütze ein Ozean,  
aus Plänen Überraschungen und  
aus Gewohnheit Leben“**

Die Rückbildung beginnt wie das Wochenbett unmittelbar nach der Geburt:

Der Hormonhaushalt normalisiert sich.

Die Gebärmutter schrumpft nach und nach auf ihre ursprüngliche Grösse.

Das gedehnte Muskel- und Bindegewebe erholt sich.

Damit diese Prozesse ungestört ablaufen können, braucht die Mutter genug Ruhepausen.

Etwa 2 - 3 Wochen nach der Geburt kann mit leichter Wochenbettgymnastik begonnen werden.

Etwa 6 - 8 Wochen nach der Geburt kann ein Rückbildungskurs begonnen werden.

Die Dauer des Rückbildungsprozesses ist individuell. Im Allgemeinen muss mit 6 - 12 Monaten gerechnet werden, bis sich der Körper wieder so anfühlt, „wie vor der Schwangerschaft.“



### **Für Rückbildung ist es nie zu spät!**

Wer in den ersten Monaten nach der Geburt keine Rückbildungsgymnastik gemacht hat, kann dies jederzeit nachholen. **Besser spät, als nie!** Die Übungen für Beckenboden- und Rumpfmuskulatur sind so oder so eine gute Investition in die persönliche Gesundheit.

### **Rückbildung nach einer vaginalen Geburt**

Auch wenn manche Frauen nach der Geburt Bäume ausreissen könnten, ist die Rückbildung ein Prozess, der Zeit und Geduld braucht. In den ersten Wochen nach der Geburt ist gut beraten, wer sich ans Motto „weniger ist mehr“ hält.

Der Verlauf der Rückbildung kann durch geeignetes Verhalten und gezielte Gymnastik positiv beeinflusst aber nicht unbedingt beschleunigt werden. Geduld, Geduld.....

**„Die Sensation im Schritt ist wesentlich grösser, je behutsamer man damit umgeht!“**

### **Rückbildung nach einer Kaiserschnitt-Geburt**

Für die Rückbildung nach einem Kaiserschnitt gilt grundsätzlich dasselbe, wie nach einer vaginalen Geburt. Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft sind für alle Frauen etwa gleich und haben in der Regel einen grösseren Einfluss auf die körperliche Verfassung nach der Geburt, als die Dehnung des Beckenbodens während der Geburt.

## **Deshalb sollte auch nach einem Kaiserschnitt unbedingt gezielte Rückbildungsgymnastik gemacht werden!**

Es gibt jedoch ein paar Punkte, welche besonders beachtet werden müssen.

- ✓ Die Bauchlage erst einnehmen, wenn die Narbe nicht mehr schmerzt
- ✓ keinerlei Bauchmuskelübungen in den ersten 6 - 8 Wochen
- ✓ Beginn mit Rückbildungsgymnastik erst, nachdem die Operationsnarbe ärztlich kontrolliert wurde (ca. 10 - 12 Wochen nach der Geburt)

**„Wer langsam geht, geht sicher.“**

**Ich wünsche ihnen viel Freude, gute Entspannung und Erholung!**

**Und herzlich willkommen im Rückbildungskurs.**