

mami-*first*.de

Checkliste zur Rückbildung

Vorwort

Rückbildungsgymnastik – medizinische Prophylaxe, Therapie und Stoffwechselaktivator in einem

Neben ihrer medizinischen Bedeutung in der Vorbeugung und Therapie von nachgeburtlichen (postnatalen) Beschwerden wie Inkontinenz, Zerrungen und Rückenproblemen liegt der große Charme effektiver Rückbildungsgymnastik für uns Frauen in ihrem Einfluss auf unseren Stoffwechsel.

Denn wenn wir unser Idealgewicht von der Zeit vor der Schwangerschaft wieder zurück haben möchten, müssen wir ein Kaloriendefizit fahren. Das bedeutet, wir sollten mehr Kalorien tagtäglich verbrennen als wir über die Nahrung zu uns nehmen. Da eine rapide Diät in den Monaten nach der Geburt gefährlich sein kann, sollten wir vor allem an unserem Stoffwechsel arbeiten. Sprich: Uns sanft aber stetig bewegen.

Rückbildungsgymnastik ist dafür ideal! Denn unsere gesamte Muskulatur im Hüft-, Bauch- und Rückenbereich sowie in den Beinen wird beansprucht. Und das, ohne uns aufgrund der noch sehr hohen Verletzbarkeit (unser Körpergewebe ist immer noch im ‚weichen‘ Schwangerschaftsmodus aufgrund des Relaxin-beeinträchtigten Hormonhaushalts) Zerrungen oder gar schwerwiegendere Verletzungen zuzuziehen.

Checkliste zur alltagstauglichen Rückbildungsgymnastik

- Je nach Art der Geburt kannst du zwei (natürliche Entbindung) oder drei Monate (Kaiserschnitt) nach deiner Schwangerschaft mit Rückbildungsübungen beginnen. Um sicher zu gehen, hole dir bitte das ärztliche OK.
- Idealerweise startest du in den neun Monaten nach deiner Schwangerschaft, da sich hier dein Gewebe am einfachsten ‚bearbeiten‘ und formen lässt. Prinzipiell sind Rückbildungseinheiten aber auch Jahre nach der Geburt noch sinnvoll.
- Bis sich Beckenboden, Bauch und Hüfte wieder vollständig zurückgebildet haben, braucht es je nach Körpertyp zwischen 2 bis 4 Monate Training.
- 1 bis 2 Rückbildungseinheiten pro Woche reichen bereits aus. Dazu kannst du Beckenbodenübungen im Sitzen ‚nebenbei‘ über den Tag verteilt einbauen. Wie das genau funktioniert, zeigen wir dir zu einem späteren Zeitpunkt noch ganz ausführlich.
- Zeit ist kostbar und besonders als Mutter niemals im Überfluss vorhanden, richtig? Daher kannst du als ideales Zeitfenster die Mittagsschlaf-Phasen deines Kindes nutzen um die Übungen zu absolvieren. Idealerweise übst du zu Hause. Dann kannst du dein Kind auch ohne Probleme in das Programm integrieren und sparst dir die Anfahrtszeiten zur Hebamme.
- Übrigens: Nimm dir bitte ruhig das Recht heraus, auch einmal Freunde, Verwandte oder den Vater des Kindes in die Pflicht zu nehmen um auf dein Kind aufzupassen. In dieser Zeit kannst du dich dann in aller Ruhe um deinen Körper kümmern.

Der zeitliche Fahrplan einer effektiven Rückbildung*

- Das frühe Wochenbett (die ersten 10 Tage nach der Geburt deines Kindes): Allenfalls leichte Beckenbodenübungen. Wir raten jedoch, in dieser Zeit das gesamte Rückbildungs- und Fitnesssthema hinten anzustellen.
- Das späte Wochenbett (Tag 11 bis 60): Beckenbodenübungen machen Sinn. Sofern du keinen Kaiserschnitt hattest, können sogar erste Bauchübungen durchgeführt werden. Bitte alles noch sehr schonend durchführen, da hier aufgrund des weichen Körpergewebes noch erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- Klassische Rückbildungsgymnastik (Beginn 60 bis 90 Tage nach Geburt): Hier kannst du einen Kurs besuchen und/oder zum Beispiel mit unserem Onlinekurs von zu Hause aus trainieren. Theoretisch kannst du das so lange machen, wie du möchtest. In der Regel ist dein Körper nach 1 bis 3 Monaten der Rückbildung wieder so weit, sanfte Sportarten wie etwa Schwimmen ohne Verletzungsgefahr zu betreiben.
- Fitnessstraining und klassische Sportarten können 6 bis 9 Monate nach der Geburt wieder begonnen werden. Aus organisatorischen und motivationalen Gründen empfehlen wir dir, in Gesellschaft zu sporteln. Auch hierzu werden wir dir dann zu gegebener Zeit Hilfestellungen zukommen lassen.

* Beachte, dass wir dir hier nur pauschale Richtwerte liefern können, die sich aus unseren Erfahrungen ergeben. Da du wie jede Mutter einzigartig bist, kann es sein, dass du etwas schneller oder etwas langsamer diese Schritte durchläufst. Daher raten wir immer zu einem persönlichen Arztgespräch, insbesondere bevor du mit ‚normalen‘ Sport anfängst.

So geht es nun weiter...

Wenn du möchtest, begleiten wir dich in den nächsten Wochen und Monaten und unterstützen dich dabei, wieder rundum glücklich mit deinem Körper und deiner Gesundheit zu werden.

Dazu lassen wir dir immer mal wieder wertvolle Tipps und Hilfestellungen zukommen. Natürlich helfen wir dir auch in unseren Onlinekursen. Eine Einladung hierzu siehst du hier unten. Bitte habe etwas Geduld wenn du nicht sofort einen Platz erhalten solltest.

Wenn du irgendwelche Fragen hast in den Bereichen Fitness, Ernährung, Rückbildung oder im Umgang mit deinem Schatz (Baby, nicht Partner...) helfen wir dir gerne weiter.

Wenn du magst bis bald,

Dein *mami-first.de* Team 😊

Unser Online Rückbildungskurs hat für eine begrenzte Teilnehmerzahl wieder seine Türen geöffnet.

[>> Hier erfährst du mehr zum Kurs](#)

(Falls der Link gerade nicht funktioniert, ist der Kurs bereits wieder voll. Versuche es in diesem Fall in 1 bis 2 Wochen erneut.)