



REGENERATION IM WOCHENBETT

Mit diesem Plan wird sich Deine Körpermitte
von der Geburt gut erholen!



Diesen Plan gibt es auch als Online-Kurs mit vielen Erklärungs- und Übungs-Videos.
Kostenfrei erhältlich bei www.mamaworkout-online.de

1. POSTNATALES TRAINING – FIT WERDEN NACH DER GEBURT

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes! Du hast mit Schwangerschaft und Geburt eine Höchstleistung vollbracht, darauf kannst Du sehr stolz sein. Nun startet Ihr in Euren gemeinsamen Alltag.

MamaWORKOUT bietet Dir eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um wieder fit zu werden. Mit dem MamaWORKOUT-Konzept baust Du Deinen Körper effektiv und nachhaltig auf. Zunächst sorgen wir für die optimale Regeneration (= Erholung), dann stabilisieren wir die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

NACH DER GEBURT DURCHLÄUFT DEIN KÖRPER DREI PHASEN

1. Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = circa Woche 1 - 6

In dieser Phase hat die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind allererste Priorität. Die zweite Priorität gilt der mütterlichen Erholung! Der Körper produziert im Wochenbett Hormone für die körperliche Regeneration, Muskeln und Organe ziehen sich zusammen und wandern an ihren ursprünglichen Platz zurück. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. Der vorliegende Regenerationsplan erklärt, was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken. Mit diesem Plan gehst Du gestärkt aus dem Wochenbett hervor und bist bestens vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.

2. Rückbildungsphase = circa Woche 7 - 17

Jetzt beginnst Du mit Rückbildungsgymnastik, mit diesen sanften Beckenboden-Bauch-Rücken-Übungen stabilisierst Du zunächst die Körpermitte, schrittweise integrierst Du immer mehr Ganzkörperübungen ins Training. Das Rückbildungsprogramm – sprich, die Rückbildungsphase – erstreckt sich über mindestens 10 Wochen. Ein kürzeres Rückbildungsprogramm reicht nicht, um die körperlichen Ziele zu erreichen.

3. Wiedereinstiegsphase = nach Woche 17

Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h. Du kannst schrittweise wieder in ein Sportprogramm einsteigen. Der Körper verfügt in dieser Phase noch nicht über die gleiche Konstitution wie vor der Schwangerschaft, daher müssen einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten berücksichtigt werden. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahren dauern.

2. WAS BRINGT DIR DIESER REGENERATIONSPLAN?

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht „der Alte“, der Bauch ist noch sehr groß, die Körpermitte fühlt sich instabil an, die Brüste schmerzen, dazu kommen Erschöpfung und gegebenenfalls Beschwerden im Genitalbereich. Der Körper ist aus dem Lot, denn er hat für Dein Baby große Veränderungen auf sich genommen und zum Abschluss hat er sich bei der vaginalen Geburt oder dem Kaiserschnitt verausgabt. Um seine Stabilität und seine alte Form wiederherzustellen, braucht der Körper Zeit und die richtigen Regenerationsmaßnahmen. Wenn Du schon im Wochenbett etwas für Dich tust, hast Du die optimalen Bedingungen, denn die Hormone sind genau jetzt darauf ausgerichtet, den ursprünglichen Körper-Zustand wiederherzustellen. Dieser Plan unterstützt den Körper bei der Heilung von Überdehnungen und Verletzungen, er hilft den Muskeln und Organen, wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückzukehren und richtig zu arbeiten, er stabilisiert und festigt die Körpermitte. Kümmere Dich um Dein Baby und kümmere Dich um Dich! Nimm Dir Zeit für diesen Plan, leg Dir die Wochenübersicht und die Übungen neben das Bett oder Sofa zur Erinnerung. Frauen, die diesem Plan folgen, fühlen sich nach dem Wochenbett deutlich fitter und wohler als andere.

3. WIE & WANN NUTZT DU DEN REGENERATIONSPLAN?

Starte möglichst zeitig nach der Geburt (nach Spontan- sowie nach Kaiserschnittgeburt). Je früher Du beginnst, desto besser kann der Plan seine Wirkung entfalten. ABER BITTE KEIN STRESS! Mit einem Neugeborenen kannst Du strikte Pläne und Vorsätze nicht umzusetzen. Füge die Tipps und Übungen unkompliziert und stressfrei in Deinen Wochenbett-Alltag ein!

Nach einer unkomplizierten vaginalen Geburt kannst Du direkt in der ersten Woche beginnen. Die meisten Mütter schaffen es erst etwas später, was völlig in Ordnung ist. Starte innerhalb der ersten drei Wochen, je früher, desto besser. Führe den Plan ab dem Startzeitpunkt sechs Wochen lang durch.

Nach einer Kaiserschnittgeburt oder einer komplizierten, anstrengenden und mühsamen Geburt oder wenn Dein Kind noch Schwierigkeiten hat, musst Du den Starttermin etwas nach hinten verschieben, denn Du bist zunächst sehr erschöpft. Wenn es Dir möglich ist, führe im Krankenhaus die Übungen „Venengymnastik“ und „Atem-Entspannung“ durch. Zuhause wird der Plan Deine Genesung fördern, beginne, sobald Du Dich körperlich und mental bereit fühlst. Halte Dich ab Deinem Startzeitpunkt sechs Wochen lang an den Plan.

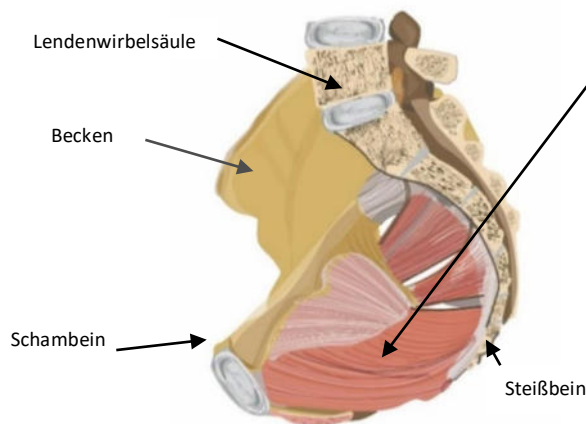
Wie ist der Ablauf?

1. Lies zuerst das Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“. Dieses Wissen brauchst Du, um im Wochenbett-Alltag alles richtig zu machen und die Übungen zu verstehen.
2. Danach geht's weiter mit dem Kapitel „Dein Regenerationsplan“. Hier findest Du Handlungsempfehlungen für Deinen Alltag und eine Wochenübersicht mit dem sehr sanften Bewegungsprogramm.

4. DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – ist nach der Geburt überdehnt, geschwächt und funktioniert schlecht. Der Regenerationsplan bringt die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht. Bevor Du loslegst, solltest Du Dich ein wenig mit der Körpermitte beschäftigen.

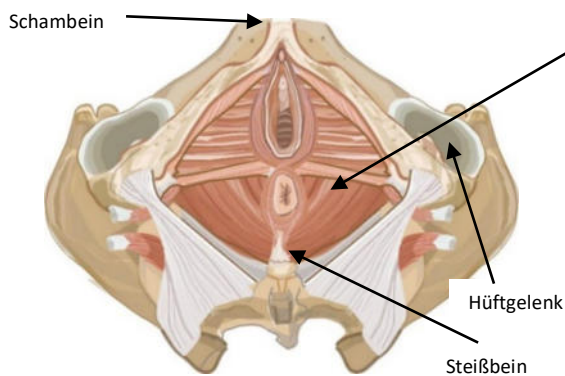
Der Beckenboden



Beckenbodenmuskulatur

von der Seite:

Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“. Diese ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



Beckenbodenmuskulatur

von unten:

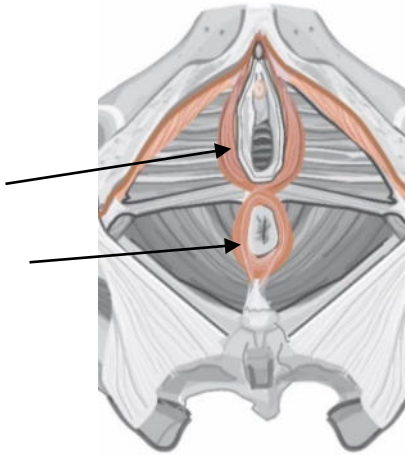
Die Beckenbodenmuskulatur bildet den Boden des Beckens, sie schließt den Rumpf nach unten ab.

Aufgaben = Funktionen des Beckenbodens

- **Trage- und Hebefunktion:** Trägt und hebt die Organe. Sichert eine gute Organ-Position und -Funktion.
- **Stabilisierungsfunktion:** Stabilisiert die Körpermitte. Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse ruhig halten und stabilisieren muss, wird der Beckenboden (zusammen mit anderen Muskeln) aktiv.
- **Haltungsfunktion:** Gibt dem gesamten Rumpf Halt von unten. Eine stabiler „Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.
- **Sexuelle Funktion:** Pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.
- **Öffnen und Schließen:** Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen (Harn- / Stuhlkontinenz).
- **Trampolinaktivität:** Reagiert durch reflektorische Rückstoßfederung auf Druckerhöhungen. Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen macht er „unten rum dicht“ und verhindert Urin-Verlust.
- **Bewegungsfunktion:** Unterstützt Beckenbewegungen.

Der Beckenboden besteht aus „drei Schichten“ oder „drei Etagen“, am Ende arbeiten aber alle zusammen.

1. Untere Etage = Schließ- und Schwellkörpermuskeln
2. Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht
3. Obere Etage = obere Muskelschicht

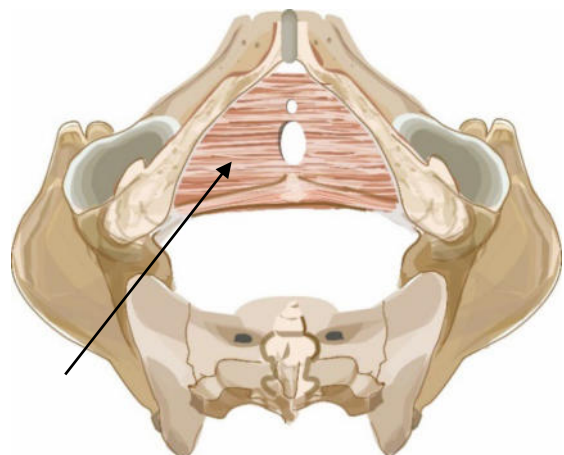


1. Untere Etage:

Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körperöffnungen (Kontinenzsicherung) und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

So aktivierst Du die unterste Muskelschicht:

Verschließe After, Vagina, Harnröhre: Anus und Enddarm zuschnüren wie beim Pups zurückhalten. Harnröhre zuschnüren, als würdest Du Urin einhalten. Vagina eng machen wie beim Geschlechtsverkehr. Übe einzeln zu schließen, aber auch alle gleichzeitig.



2. Mittlere Etage:

Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

So aktivierst Du die mittlere Muskelschicht:

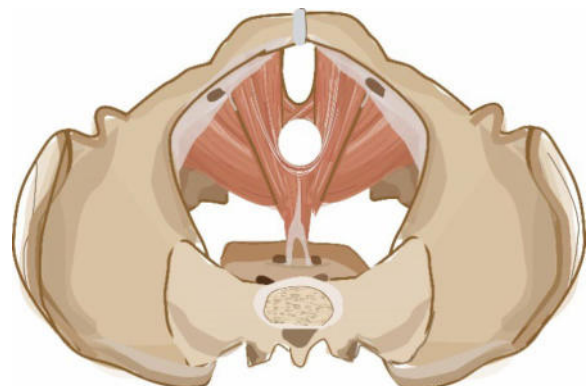
Spanne die Sitzhöcker Richtung Damm-Mittelpunkt. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Gesäß bleibt locker! Diese Schicht ist schwer wahrzunehmen. Das ist nicht schlimm, da sie automatisch „anspringt“, wenn Du später den ganzen Beckenboden anspannst.

3. Obere Etage:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After-Heber“ genannt, weil sie die Körperöffnungen nach oben hebt.

So aktivierst Du die obere Muskelschicht:

Spanne die Wirbelsäule auf, mach Dich groß! Spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, spüre die Spannung im Bereich des Damms, hebe diesen innerlich hoch. Es fühlt sich an, als würden die Organe mit einem Aufzug hochfahren. Es ist für den Beckenboden aktuell sehr schwierig, die schweren Organe zu heben.



Obere „Etage“ von oben betrachtet
(2 Durchtrittslöcher für Harnröhre, Vagina und Darm)

Es ist nicht besonders wichtig, die Beckenbodenmuskeln einzeln ansteuern zu können. Wichtig ist, diese Muskelgruppe als Ganzes anspannen und entspannen zu können. Versuche, das Anspannen an die Ausatmung und das Entspannen an die Einatmung zu koppeln:

Atme durch die wenig geöffneten Lippen mit „pfff...“ aus: Spanne innerlich das Steißbein Richtung Schambein, verschließe dabei After, Vagina, Harnröhre. Es entsteht geringe Spannung um den Damm herum, fahre mit dem Damm nun nach innen-oben wie mit einem inneren Aufzug, als wolltest Du die Organe heben.

Atme durch die Nase ein: Der „innere Aufzug“ sinkt langsam wieder runter und Vagina, Harnröhre, After werden weicher, die Organe fühlen sich etwas schwerer im Unterleib an.

Der Beckenboden nach der Geburt



Schon die Schwangerschaft stellt eine Belastung für die Beckenbodenmuskulatur dar. Bei der vaginalen Geburt kommt es dann zu extremer Druckbelastung und Dehnung und oft auch zu Verletzungen im Genitalbereich (Dammriss o.ä.). Beim Kaiserschnitt erleidet zwar der Beckenboden keine solche Überdehnung, jedoch wird die Bauchdecke maximal in Mitleidenschaft gezogen. Die Muskeln und Faszien der Bauchdecke werden geschnitten oder gerissen, um das Kind zu holen. Da die Bauchmuskulatur eng mit dem Beckenboden zusammenarbeitet, wirkt sich ein Kaiserschnitt ebenfalls negativ auf den Beckenboden aus.

Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. (Beckenbodenprobleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihr Ausmaß zeigen.) Die Hormonlage ist im Wochenbett auf „Regeneration“ eingestellt. Mit diesem Plan unterstützen wir den Körper optimal. Danach steht dann Rückbildungsgymnastik an.



Was die Beckenboden-Regeneration & Rückbildung nach der Geburt behindert:

- Schweres Heben/Tragen behindert den völlig strapazierten, vielleicht sogar verletzten Beckenboden dabei, sich wieder zusammen zu ziehen und zu heben.
- Starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang oder beim Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck und Schub nach unten.
- Erschütterungen durch Laufen oder Springen sowie zu frühes beziehungsweise falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken kontraproduktiv.



Was Du nach der Geburt für Deinen Beckenboden tun kannst:

- Hebe und trage während der Regenerations- & Rückbildungsphase so wenig Gewicht wie möglich. Dein Kind ist noch nicht so schwer, aber vermeide schweres Heben von Kisten, Tüten, Maxi-Cosis. Versuche, im Alltag praktikable Lösungen zu finden: Bitte andere um Hilfe, gehe lieber mehrmals anstatt viel zu schleppen, lass die Autoschale im Auto und trage nur Dein Baby ins Haus etc..
- Übe täglich das Anspannen und Entspannen des Beckenbodens, siehe Übung nächste Seite..
- Spanne den Beckenboden an, sobald Dein Rumpf Halt und Stabilität braucht, also wenn Du vom Stuhl aufstehst, wenn Du Dein Kind hochhebst, wenn Du einen Gegenstand aufhebst u.s.w..
- Arbeite an einer guten Körperhaltung, vor allem mit Baby auf dem Arm! Trage möglichst viel in einer ergonomischen Tragehilfe statt auf dem Arm. Empfehlenswert ist die Beratung durch eine professionelle Trageberaterin (www.tragenetzwerk.de).
- Beginne im frühen Wochenbett mit dem MamaWORKOUT-Regenerationsplan, verfolge im Anschluss ein Rückbildungsprogramm.

Beckenboden wahrnehmen und anspannen üben

Nach einer Geburt braucht man Geduld und Übung, um den Beckenboden wieder spüren zu können!



Ausgangsposition:

Setze Dich auf einen Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, das Gewicht ruht auf beiden Sitzhöckern, das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule ist langgezogen, der Schultergürtel bleibt locker. Zunächst solltest Du OHNE Baby üben, wenn Du geübt bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.

Atme durch die Nase EIN, atme durch den Mund AUS.

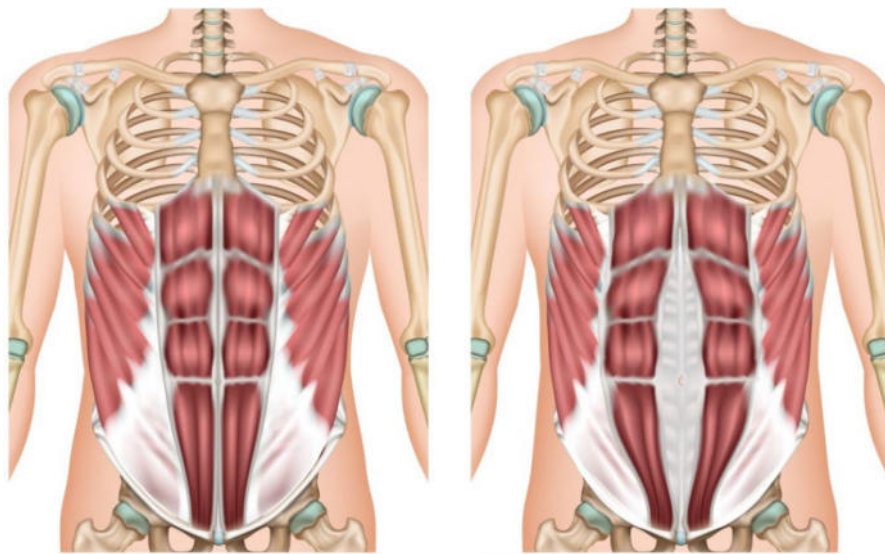
Versuche, beim AUSATMEN anzuspannen, klappt das nicht, ist das nicht schlimm.

- Stell Dir den Beckenboden unterhalb Deiner Organe vor, dort ist er zwischen Schambein, Steißbein und Sitzhöckern aufgespannt. Du übst zuerst einmal, die drei Muskel-Schichten nacheinander ansprechen und erspüren.
- Beginne mit den Schließmuskeln. Diese unterste Beckenbodenschicht umschließt die Körperöffnungen Scheide und After wie eine Acht. Innen setzen sich die Schließmuskeln fort, indem sie die Vagina, die Harnröhre und den Enddarm umschließen. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
- AUS: Verschließe die beiden vorderen Körperöffnungen, schnüre die Harnröhre und die Vagina zu (fühlt sich an wie „eng machen“ beim Geschlechtsverkehr), gleichzeitig den Anus verschließen als wolle man einen Pups zurückhalten. ACHTUNG! Nicht die Po-Backen zusammenkneifen!
- EIN: Körperöffnungen wieder locker lassen.
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die Schließmuskeln hast.
- Die mittlere Beckenbodenschicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackele mal auf dem harten Stuhl, dann fühlst Du die Sitzhöcker. Stell Dir vor, Du möchtest die Sitzhöcker zueinander ziehen. Es passiert nicht viel, es ist ein „hauchdünnes“ Spannungsgefühl, mehr nicht. ACHTUNG! Nicht das Gesäß anspannen!
- AUS: Sitzhöcker zusammenziehen, spüre ganz leichte Aktivität im Unterleib.
- EIN: Sitzhöcker streben auseinander, die Spannung verschwindet.
- Diese Schicht ist am schwersten wahrzunehmen, es ist nicht schlimm, falls es nicht klappt. Diese Muskelschicht ist für einen guten Kraftaufbau der gesamten Beckenboden-Muskulatur nicht so wichtig.
- Die oberste Beckenbodenschicht aktivierst Du durch Streckung des Rückens und Heben der Organe.
- AUS: Spanne das Steißbein Richtung Schambein und versuche, dabei eine innere Aufwärtsbewegung zu erreichen. Stell Dir vor, mit dem Beckenboden die Organe anzuheben. Es fühlt sich an, als würde man ein Tampon nach innen saugen. Gleichzeitig die Wirbelsäule strecken. Spüre die Anspannung im Unterleib!
- EIN: Organe LANGSAM sinken lassen, der Beckenboden sinkt langsam Richtung Stuhl.
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die Schließmuskeln hast.
- Letztendlich arbeiten alle Beckenbodenmuskeln zusammen, daher ist am wichtigsten, alle gleichzeitig anspannen zu können, das solltest Du im Alltag immer üben:
 - AUS: Wirbelsäule strecken, alle Körperöffnung verschließen (After und Enddarm, Vagina, Harnröhre zuschnüren), Steißbein Richtung Schambein spannen und dann alles nach innen-oben heben. Stell Dir vor, dass sich der Beckenboden schließt wie eine große Seerose und dann hebst Du diese in den Körper. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib.
 - EIN: Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Atem bis in den Unterbauch fließen lassen, der Beckenboden gibt LANGSAM nach, er sinkt und öffnet die Vagina und den Enddarm.

Wiederhole das An- und Entspannen aller Beckenbodenschichten 5 mal.

Die Bauchmuskulatur nach der Geburt

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Am meisten gelitten hat die gerade Bauchmuskulatur. Zwischen den beiden Strängen ist eine Lücke entstanden, die jetzt breiter und weicher ist (**Bauchmuskelspalte = Rektusdiastase**). Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang sorgt in den Wochen nach der Geburt dafür, dass die Bauchmuskulatur sich zurückbildet, die Rektusdiastase wird schmaler und fester. Manchmal jedoch bildet sich die Rektusdiastase ungenügend zurück.



links: normaler, kleiner Abstand zwischen geraden Bauchmuskelsträngen, rechts: Rektusdiastase



Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

- Schweres Heben/Tragen.
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben, richte Dich immer über die Seite auf.
- Falsches oder zu frühzeitiges Krafttraining für die Bauchmuskeln in den ersten Monaten.



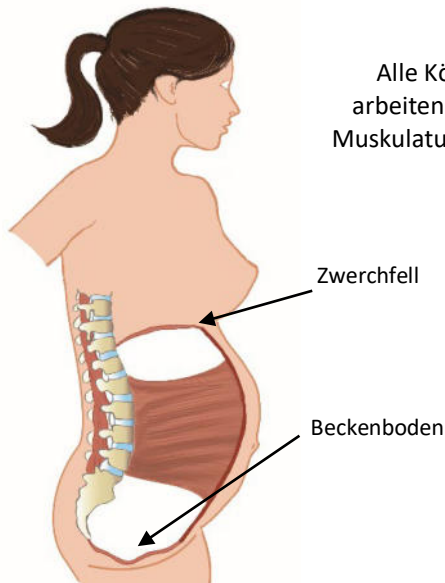
Wie Du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- Wenn Du den Beckenboden nach innen-oben hebst, wird automatisch die Bauchdecke von innen aktiviert, deshalb ist das regelmäßige Beckenboden anspannen üben auch für die Bauchdecken-Regeneration wichtig.
- Bauchlage: Lege Dich mindestens 1 Mal täglich auf den Bauch und atme dabei entspannt durch den Bauch hindurch bis zum Beckenboden. Dadurch „erinnern sich“ die Bauchmuskeln und Organe, wo ihr ursprünglicher „Platz“ war. Bei schmerzenden Narben oder Brüsten kann man sich vor das Bett/Sofa knien und nur den Oberkörper ablegen.
- Arbeite an einer guten Haltung und trage im Wochenbett nie mehr Gewicht als Dein Baby wiegt.
- Verwende möglichst eine ergonomische Tragehilfe.
- Der Regenerationsplan und ein gutes Rückbildungsprogramm beugen einer bleibenden Rektusdiastase vor.

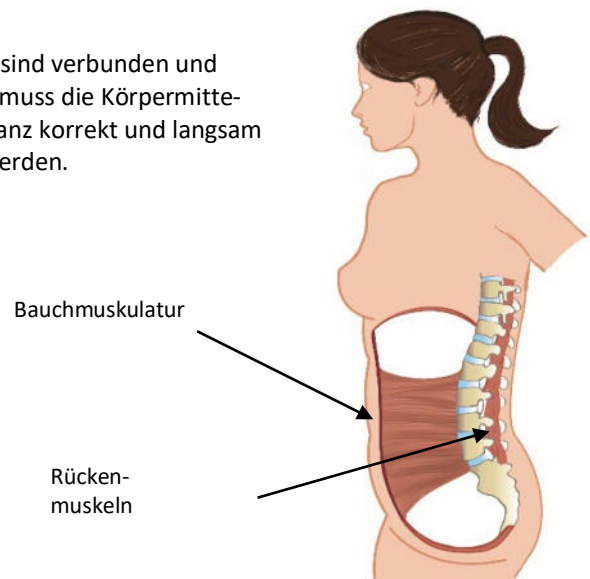
Die gesamte Körpermitte nach der Geburt

Nach der Geburt sind die Bauchwand und der Beckenboden überdehnt und kraftlos. Auch die Organe sind noch nicht an ihrem Ursprungsplatz.

Nach dem Rückbildungszeit hat die Körpermitte wieder Stabilität, ist aber noch nicht so stark wie vor der Schwangerschaft. Sie sollte weiterhin aufgebaut werden.



Alle Körpermitte-Muskeln sind verbunden und arbeiten zusammen. Jedoch muss die Körpermitte-Muskulatur nach der Geburt ganz korrekt und langsam aufgebaut werden.



Alle Körpermitte-Muskeln sind gemeinsam dafür verantwortlich, die Haltung aufzurichten, den Rumpf zu stabilisieren und ihn zu bewegen. Wenn diese Muskeln gut funktionieren, wirst Du stabil, fit und beschwerdefrei sein. Auch die optische Form der Körpermitte wird schmaler und straffer. Dafür bedarf es Geduld, Schonung und regelmäßigen Körpermitte-Übungen.



Auf den Fotos sieht man den Unterschied zwischen schlaffen und aktiven Muskeln.

Probiere das seitlich vor dem Spiegel:

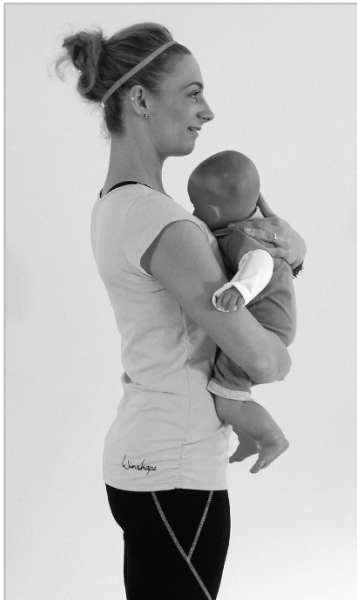
Stell Dich müde und schlapp hin, lass den Beckenboden besonders locker und den Bauch nach vorn fallen. Spüre in Dich hinein, wie fühlt sich das an?

Danach stell Dich gerade hin und bau Deine Körperhaltung auf, bleibe während der Übung ganz aufrecht. **AUSATMUNG** durch die Lippenbremse mit „pfffff“: Beckenboden mit allen Schichten anspannen (schließen und heben) und gleichzeitig so tun, als würdest Du eine entfernt stehende Kerze auspusten (Bauchdecke aktiviert sich leicht). Merkst Du einen Unterschied?

So kümmerst Du Dich um Dein Baby UND um Deine Körpermitte

Haltungsaufbau:

- Aktive Füße: Füße greifen sanft in den Boden bis Du leichte Spannung in der Fußmuskulatur spürst.
- Neutral gestreckte (weder durchgestreckte, noch gebeugte) Knie: Stell Dir vor, Kniescheibe sowie Kniekehle nach oben zu ziehen, so entsteht leichte Bein-Grundspannung.
- Neutrales Becken mit leichter Beckenboden-Grundspannung: Richte Steißbein sowie Schambein gleichmäßig Richtung Boden aus. Stell Dir dann vor, zwischen diesen beiden Knochen (in der tiefen Mitte des Beckens) sitzt ein Tampon, das Du ein Stück nach oben hebst.
- Bauchnabel sanft Richtung innen-oben aktivieren bis Du sanfte Bauchwandspannung spürst.
- Brustbein anheben, Schultern rückwärts-abwärts loslassen.



Während Du das Baby ohne Tragehilfe trägst, achte bitte auf folgendes:

- Immer wieder zwischendurch, eine spannungsvolle, aktive, aufrechte Haltung einnehmen und dabei den Beckenboden und die Bauchwand ein wenig aktivieren.
- Gewicht mit dem Arm-Biceps tragen, Schultergürtel möglichst entspannen und absenken.
- Beide Körperhälften gleichmäßig belasten, regelmäßig Arm und Körperseite wechseln.
- Baby möglichst oft zentriert vor dem Körper tragen.
- Griffweise häufig wechseln, keine Lieblingstrageweise angewöhnen.

Wenn Du Dein Baby im Tragetuch oder einer ergonomischen Tragehilfe trägst, ist dies gut für das Baby und schonend für Deinen Rücken.

Körpermittefreundliches Alltagsverhalten!



Heben und Tragen vermeiden, denn das Gewicht drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus!

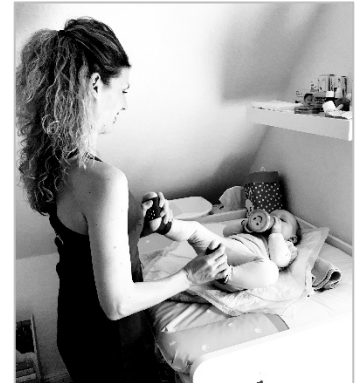
- Bitte um Hilfe.
- Stell den schweren Gegenstand schnellstmöglich neben Dir ab, z.B. auf einer Treppe, Mauer, Tisch.



Vor jeder körperlichen Anstrengung Körpermitte anspannen!

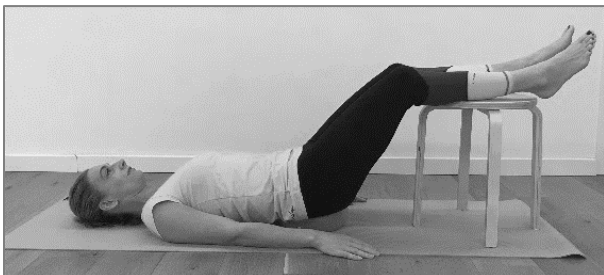
- Versuche den Rücken gerade zu machen.
- Spanne mit der **AUSATMUNG** Beckenboden und Muskelkorsett an, um der Körpermitte Halt zu geben.

Dein Rücken möchte am liebsten gestreckt und Dein Nacken entspannt sein. Versuche in allen Lebenslagen Lösungen zu finden, damit Du die Wirbelsäule gestreckt und den Schultergürtel locker lassen kannst.

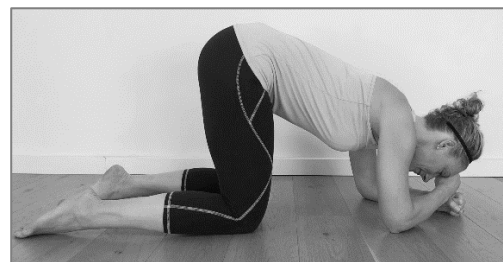


Zwischendurch die Körpermitte entlasten!

Bei aufrechter Körperhaltung entsteht vertikaler Druck von oben und drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus. Deshalb bitte häufig entlasten: **Einfach auf die Seite, den Rücken oder den Bauch legen!** Im allerbesten Fall lagert man das Becken sogar hoch, dann rutschen die Organe vom Beckenboden weg in den Rumpf hinein, das ist die effektivste Entlastung.



Becken möglichst hochlagern auf Ball, Kissen o.ä.



Das ist eine gute Ausgangsposition für Beckenbodenkräftigung in der **ENTLASTUNG**, denn der Beckenboden rutscht in den Körper und wird nicht von den Organen „beschwert“.

Ausgangsposition:

- Bankstellung auf Unterarmen abgestützt, Rücken gerade.
- Ellbogen unter Schultern, Knie unter Hüfte.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- EIN: Atem fließt entspannt ein
- AUS durch die leicht geöffneten Lippen (Lippen bremsen den Atem etwas): Beckenboden nach innen spannen, gleichzeitig Bauchnabel Richtung Brust innen spannen (Körper NICHT bewegen, nur Spannung aufbauen!).

15 Wiederholungen

5. DEIN REGENERATIONSPLAN

In diesem Kapitel bekommst Du zuerst noch ein paar Sicherheitsregeln und allgemeine Empfehlungen für die Regenerationsphase. Danach bekommst Du die Wochenübersicht mit dem sanften Bewegungsprogramm.

SICHERHEITSREGELN für die Regenerationsphase:

Nach einer Geburt muss der Körper sich erholen. Eine Kaiserschnittgeburt ist eine Operation und verlangt im Anschluss besonders viel Ruhe. Überlastet sich eine Frau im Wochenbett physisch oder psychisch, kann dies die Gesundheit gefährden. **Symptome, bei denen sofort medizinische Hilfe gerufen werden muss:**

- Der Wochenfluss wird stärker, ist plötzlich sehr rot oder versiegt plötzlich.
- Starke, plötzlich auftretende Schmerzen im Bereich der Narben oder im Unterleib.
- Starke, nicht nachlassende Rückenbeschwerden oder Schmerzen im Becken.
- Andauernde emotionale Niedergeschlagenheit.

In den ersten Wochen besteht das Risiko eines Blutgerinnsels (Verstopfung der Blutgefäße), Signale hierfür sind:

- Schmerzen, Spannung, Rötung, Überwärmung einer Extremität (v.a. Wade).

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN für die Regenerationsphase¹:

- Organisiere Dir viel Unterstützung von der Familie und von Freunden, damit Du Dich in erster Linie um Dein Baby und um Dich selbst kümmern kannst. Auch wenn Du Dich gut fühlst, belaste Dich nicht, sondern sammle Kraft.
- Bei Schmerzen im Bereich des Damms oder Druckgefühl nach unten, solltest Du wenig stehen, wenig aufrecht sitzen und wenig gehen. Bei gerade aufgerichtetem Rumpf ist die Beckenbodenbelastung am höchsten, da alle inneren Organe der Schwerkraft folgend auf dem Beckenboden lasten.
- Die meisten Frauen haben kein Bedürfnis, sich viel zu betätigen, dies ist der Normalfall und diesem Ruhebedürfnis solltest Du nachgehen. Ausschließliches Liegen ist jedoch nicht zu empfehlen. Herumgehen, Mini-Spaziergänge, Venengymnastik und Basis-Übungen fördern die Regeneration, halte Dich hierbei an den Wochenplan.
- Die Bauchlage fördert die Rückbildung der Bauchmuskeln und der Organe: Lege Dich 1 Mal täglich mit einem flachen Kissen unterm Bauch bäuchlings hin, atme dabei entspannt-fließend bis zum Beckenboden. (So lange, wie es Dir gut tut.) Bei schmerzenden Brüsten oder Narben knie Dich vor Bett oder Sofa und lege nur den Oberkörper ab.
- Entspannungsphasen mit bewusster Atmung helfen bei allen Heilungsprozessen. Die Übung „Atem-Entspannung“ (siehe Übungsteil) unterstützt Organe wie Muskeln dabei, sich zurückzubilden.
- Entspanne Dich beim Stillen/Füttern! Nimm eine bequeme, rückenfreundliche Position ein und atme wie in der Übung „Atem-Entspannung“ beschrieben. Vermeide Ablenkung, konzentriere Dich auf Dich, Deine Atmung und Dein Kind.
- Ausgewogene, gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit unterstützen die Genesung und schützen vor Verstopfung.
- Vermeide generell
 - o intensive und stoßbelastende Bewegungen (z.B. Rennen, Springen)
 - o körperliche Belastung
 - o schweres Heben und Tragen (Richtlinie: nie mehr Gewicht tragen, als das Neugeborene wiegt)
 - o starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang)
 - o Aufrollen aus der Rückenlage nach oben (statt dessen über die Seite aufstehen)
- Bleibe im regelmäßigen Kontakt mit Deiner Hebamme.
- Gehe nach 6 Wochen zur gynäkologischen Nachuntersuchung. Frage dort nach dem Zustand Deines Beckenbodens und Deiner Rektusdiastase.

¹ Die folgenden Handlungsempfehlungen gelten für Frauen, die eine Geburt ohne schwerwiegende physische oder psychische Traumata erlebt haben. Dieser Plan ersetzt NICHT den regelmäßigen Kontakt zu Ärztinnen und Hebammen.

WOCHENÜBERSICHT für den Regenerationsplan

Voraussetzungen:

- Es geht Dir und Deinem Baby körperlich und mental gut, es gibt keine gesundheitlichen oder psychischen Probleme.
- Du stehst in regelmäßigem Kontakt zu einer Nachsorge-Hebamme.
- Beim Anspannen des Beckenbodens hast Du keine starken Schmerzen im Genital- oder im Narbenbereich. Ein leichtes, gut aushaltbares Schmerzgefühl oder Ziepen ist normal.
- Du darfst mit Woche A direkt nach der Geburt starten, Du kannst den Start aber auch aufschieben und Du kannst bei Bedarf pausieren. Nach einer Pause wieder da einsteigen, wo Du aufgehört hast.

Notwendiges Wissen:

Kapitel „Die Körpermitte nach der Geburt“ lesen
Kapitel „Sicherheitsregeln“ und „Allgemeine Empfehlungen“ lesen

Woche	Datum von... bis...	Sanfte Bewegung & Übungen	
A		- Täglich ein wenig herumgehen in der Wohnung oder im Krankenhaus. - Ansonsten wenig stehen, wenig gehen, wenig aufrecht sitzen. - 2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*. - Liege viel auf dem Bauch (wenn möglich).	
B		- Täglich herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten. - 2-3x täglich Venengymnastik*, 2-3x täglich Atem-Entspannung*. - Liege viel auf dem Bauch (wenn möglich). - 2-3x täglich ohne Anstrengung Beckenboden anspannen-entspannen üben.	
C		- Spaziergänge an der frischen Luft ums Haus herum, maximal 20 bis 30 Min.. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 10 Minuten spazieren. - Täglich Venengymnastik + Atem-Entspannung + Bauchlage nach Wohlfühl. - 5-15 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.	
D		Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Regeneration schon fortgeschritten sind. - Ausgedehnte Spaziergänge, täglich 30 bis 60 Minuten. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 20 Minuten spazieren. - 5-15 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.	
E & F & G		Nun geht es Dir körperlich immer besser, dennoch sollte der Regenerationsplan weiter durchgeführt werden, um die wiedererlangte Fitness zu stabilisieren. - Ausgedehnte Spaziergänge, solange es Dir und dem Baby Freude macht. - 5-15 Min täglich Basis-Übungen* durchführen. Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können (wenn die Geburt unkompliziert verlief) ab Woche E mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Im MamaWORKOUT-Buch gehen wir ausführlich auf die Optionen für Sportlerinnen ein.	

Die Regenerationsphase neigt sich dem Ende, Du kannst nach Woche G mit dem Rückbildungsprogramm beginnen (Kurse & Kursleiterinnen findest auf unserer Homepage). Frauen, die weniger sportlich ambitioniert sind oder aufgrund von persönlichen Bedingungen eine längere Ruhephase benötigen, können den Rückbildungsgymnastik-Beginn nach hinten schieben und erstmal „nur“ die Basis-Übungen machen. Der Rückbildungskurs kann aufgeschoben werden, wenn Du bis zum Start die Basis-Übung durchführst. Es ist äußerst hilfreich, wenn Du die Basis-Übungen auch während der Rückbildungs- und Wiedereinstiegsphase weiterhin durchführst.

* Alle Übungen findest Du auf den folgenden Seiten.

VENENGYMNASTIK

Die Venengymnastik beugt Blutgerinnseln vor.



Venengymnastik in DorsalPosition:

- Leg Dich hin, das linke Bein gewinkelt aufgestellt, das Rechte in der Luft.
- Rechten Fuß strecken und anziehen (ca. 10 Mal).
- Mit den Zehen die Zahlen von eins bis zehn in die Luft malen, die Bewegung kommt aus dem Fußgelenk. Rechtes Knie beugen und so weit, wie es angenehm ist, Richtung Oberkörper ziehen, dann wieder strecken (ca. 10 Mal).
- Alles mit dem linken Bein durchführen.

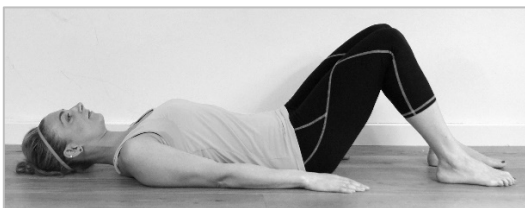


Venengymnastik im StepPosition:

- Schritt-Stellung, das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein, das Knie ist dabei gebeugt und die gesamte Fußsohle steht auf dem Boden.
- Das vordere Knie befindet sich in einer gedachten Linie über der Fußspitze.
- Beide Fußspitzen schauen nach vorne.
- Das hintere Bein sollte möglichst lang ausgestreckt und in einer Linie mit dem Rücken sein.
- Schiebe die Ferse des hinteren Beines Richtung Boden, bis Du in der Wade eine Dehnung spürst. **5 Sekunden in dieser Stellung** verharren, dann die Ferse heben und wieder senken, wieder 15 Sekunden warten, dann wieder die Ferse heben. Insgesamt 5 Mal, dann den Fuß wechseln.

ATEM-ENTSPANNUNG

Diese Atem-Übung schult die natürliche Atemmechanik, welche automatisch die Muskeln und Faszien der Körpermitte einbezieht, dadurch kommt es zu einer sanften, natürlichen Aktivierung der Körpermitte. Die Koordination der Beckenboden-Bauch-Zwerchfell-Muskulatur verbessert sich, auch die Organe werden angeregt, sich an ihre ursprüngliche Position zu begeben. Die Übung wirkt heilsam auf Verletzungen und bereitet auf die Basis-Übungen vor.



Ausgangsposition:

- entspannte Position (am besten in der Bauchlage oder in der Rückenlage oder im Sitzen mit abgestütztem Rücken)
- Wirbelsäule lang aufgespannt, Schultergürtel entspannt
- Kiefer entspannen, Zunge locker am Mund-Boden
- eine Hand am Unterbauch und eine vorne am Beckenboden
- durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen

Technik:

- Achtung! Keine tiefen Atemzüge, nur normal viel Luft einatmen!
- EIN: Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Bauch bis zum Beckenboden
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, der Bauch wird automatisch flacher
- EIN: Atem erzeugt eine langsame sanfte „Bauch-Welle“, zuerst wölbt sich der Oberbauch, dann der Unterbauch, am Schluss dehnt sich der Beckenboden sanft nach unten (NICHT den Bauch aufblähen, ganz normale Atemzüge).
- AUS: Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, Beckenboden hebt sich, der Bauch wird flacher

2-5 Minuten durchführen (je schwerer es fällt, desto mehr Minuten üben)!

BASIS-ÜBUNGEN – für die Regeneration der Körpermitte.

Vor der Durchführung musst Du wissen, wie man den Beckenboden anspannt. Lies hierfür das Kapitel „Beckenboden“.



Standing + PowerBreathing

Ausgangsposition:

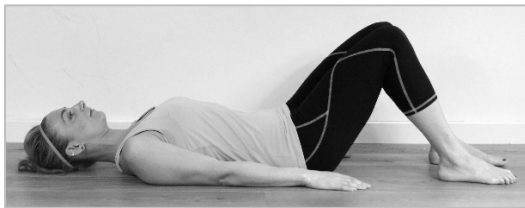
- Spannungsvoller, aufrechter Stand:
Füße unter den Hüftgelenken, Fußgewölbe aufspannen, als sei eine Murmel darunter, Beckenknochen und Schambein befinden sich in einer Ebene, Steißbein sinkt schwer Richtung Boden und Scheitel strebt zum Himmel, Wirbelsäule lang ziehen, Schultergürtel entspannt nach hinten-unten ausrichten, Brustbein etwas anheben.
- Beckenboden und Muskelkorsett in ganz sanfte Grundspannung bringen.
- Fällt der Bauch unkontrollierbar raus, dann Shapewear tragen!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen mit „pffff...“.

Technik:

- AUS: Beckenbodenspannung verstärken, Körperöffnungen schließen und alle Beckenbodenschichten „innerlich mit einem Aufzug in den obersten Stock fahren“, Unterbauch sanft straffen mittels Vorstellung „Schambein will zum Nabel“.
- EIN: Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, aber nicht ganz (Grundspannung bleibt), Bauch fällt nicht raus.

5 – 15 Wiederholungen

- Am Ende der Wiederholungen die fest angespannte Beckenbodenmuskulatur drei Atemzüge lang oben halten.



DorsalPosition + PowerBreathing

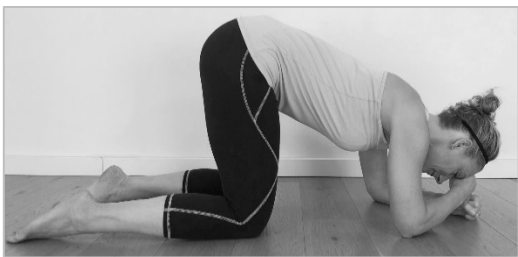
Ausgangsposition:

- Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt, Baby kann auf dem Bauch liegen.
- Schultergürtel von den Ohren entfernen, Kiefer entspannen.
- Steißbein und Schambein ziehen Richtung Füße, Scheitel zieht in die andere Richtung, Wirbelsäule verlängert sich.
- Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Durch die fast verschlossenen Lippen mit langem „pffffff...“ ausatmen, dabei Beckenboden aktivieren (Körperöffnungen verschließen, Damm-Mittelpunkt nach innen spannen), sanfte Spannung zwischen Beckenknochen wahrnehmen, Unterbauch wird automatisch etwas flacher/fester.

10-15 Wiederholungen



BenchPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition:

- Knie unter Hüftgelenken, Wirbelsäule in Neutralposition (Vorstellung „Sitzhöcker sind Autoscheinwerfer und strahlen an die Wand hinter Dir“), Nacken entspannt.
- Ist das unangenehm im Bereich des Bauchs, hängt dieser unkontrollierbar oder drückt es stark im Bauch, dann versuche die Übung in Bauchlage!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

Technik:

- AUS: Beckenboden schließen und nach innen-unten spannen, Vorstellung „Beckenorgane bewegen sich auf innerer Rutschbahn Richtung Kopf“, Unterbauch wird vom Schambein zum Nabel hin flacher, sanfte Festigkeit in der Bauchdecke.
- ACHTUNG, Rücken nicht bewegen!
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt nach.

10-15 Wiederholungen



LateralPosition + PowerBreathing

Ausgangsposition (Ball nicht zwingend erforderlich):

- Seitlage, exakt auf der Körperkante liegen, Wirbelsäule gerade, Kopf auf Arm.
- Beine gebeugt, Beckenknochen senkrecht übereinander, Knie exakt übereinander.
- Eventuell Ball sanft gegen Boden drücken für Taillenspannung.
- Fällt der Bauch nach vorne, dann besser in Rückenlage üben!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

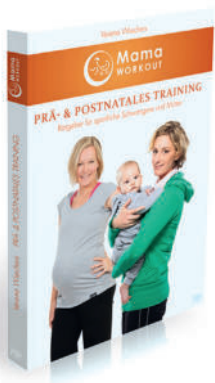
Technik:

- AUS: After, Vagina, Harnröhre schließen und Richtung Unterbauch-Innenseite spannen, gleichzeitig Unterbauch innerlich sanft straffen, Vorstellung „Nabel bewegt sich Richtung Brustbein“
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien „gedanklich“ vergrößern, Atem fließt in den Bauch (lass den Bauch dabei nicht nach vorne hinausfallen).
- 10-15 Wiederholungen

MamaWORKOUT

Fitness & Gesundheit für Schwangere & Mütter

RATGEBER-BUCH Prä- & Postnatales Training



**KURSE & SPEZIALISTEN
in Deiner Stadt!**

VIDEO-Programme für zuhause – auf DVD oder als Online-Kurs



Du kannst MamaWORKOUT überall nutzen.

Auf unserer Webseite findest Du Kurse & Spezialisten in Deiner Stadt,
aber auch ein Buch und Video-Programme für zuhause.

Alles zu finden unter **www.mamaworkout.de**