

Rückbildung nach der Geburt

In den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt wundern sich Frauen oft, dass der Bauch noch so groß aussieht. Aber so schnell reagiert der Körper einfach nicht. Immerhin hat er neun Monate gebraucht um seinen endgültigen Umfang zu erreichen und so viel Zeit sollte man sich einräumen, damit er sich wieder regenerieren und zurückbilden kann.

In den Wochen und Monaten nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter wieder zurück, die Bauchmuskelfasern werden wieder kürzer und der Körper festigt sich wieder. Viele Frauen merken, dass sie jetzt nicht mehr so fit sind wie früher.

An diesem Punkt setzt Rückbildungsgymnastik an. Gezielte Übungen trainieren alle die Muskelpartien, die in der Schwangerschaft besonders beansprucht wurden, wie Rückenmuskeln, Beckenboden und Bauch. 6 Wochen nach der Geburt kann mit einer gezielten Rückbildung begonnen werden. Sie können aber auch zu einem späteren Zeitpunkt damit beginnen.

Nach der Entbindung steht die Zeit mit dem Kind im Vordergrund. Jedoch sollte jede Mutter ihre eigene Gesundheit nicht außen vorlassen. Eine gute Rückbildung ist nicht nur Prophylaxe für mögliche spätere Beschwerden (Senkungsprobleme, Inkontinenz, Rückenschmerzen), sondern gewährt auch einen guten Start in den Alltag oder in die nächste Schwangerschaft und wirkt sich positiv auf ihr Körpergefühl aus.

