

*Der Ratgeber für alle Mütter und Schwangere*

*I*

# RÜCKBILDUNGSGUIDE

**DAS BABY IST DA - UND  
DANN?**



[www.supermamafitness.de](http://www.supermamafitness.de)

## DEIN RÜCKBILDUNGSWEG

Hallo Du,

danke, dass du dir die Zeit nimmst etwas für deinen Körper zu tun. Du hast nur einen. Höchstwahrscheinlich liest du diesen Ratgeber, weil du gerade ein Baby geboren hast (oder sogar mehrere) oder weil du gerade schwanger bist.

Beides ist sensationell und einfach wunderbar.

Dreimal durfte ich am eigenen Körper erfahren, was es heißt Mama zu werden. Hochgefühle des Glücks überlagern zunächst die körperlichen Veränderungen, doch irgendwann meldet sich der Alltag zurück und die Defizite tauchen auf.

Besonders dem Beckenboden sollte man während der Schwangerschaft und danach besonders pflegen. Er stellt eine starke Säule des Körpers dar und sorgt im Verbund mit Bauch- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung, für einen stabilen Rücken und kraftvolle Bauchmuskeln.

Dieser Ratgeber stellt einen Leitfaden für die ersten Wochen der Geburt dar. Bedenke aber immer, dass jeder Körper individuell ist und nicht immer alles nach Fahrplan verläuft.

Bei Unsicherheiten wende dich bitte **IMMER** an Deine Hebamme oder an deinen Frauenarzt, ebenso bei Schmerzen oder Blutungen.

Deine Heike von superMAMAFitness

**superMAMAFitness**  
Heike Thierbach

Lucas-Cranach-Straße 2

35423 Lich

[www.supermamafitness.de](http://www.supermamafitness.de)

Die Texte und Bilder sind Eigentum von superMAMAFitness Heike Thierbach. Einige Bilder sind von Fotolia und Shutterstock erworben.





Nach der Geburt geht es dann darum, die Körpermitte zurückzubilden. Diese „starke Mitte“ bedarf nicht nur der Kraft, sondern auch des ökonomischen Zusammenspiels der Muskulatur.

# RÜCKBILDUNG TRAININGSPLAN

Für alle Frauen nach einer unkomplizierten Spontangeburt oder  
Kaiserschnitt

PHASE 1 WOCHE 1-6

## Erholungsphase

PHASE 2 WOCHE 7- 10

## Rückbildungsphase I

PHASE 3 WOCHE 11-16

## Rückbildungsphase II

PHASE 4 LEBENSLANG

Langsamer Einstieg in das  
sportliche Training unter  
Beachtung der Trainingsprinzipien  
für Mütter.



Der ultimative

# Starttermin?

Hier gibt es kein RICHTIG und kein FALSCH!

Nach einer Spontangeburt ohne Komplikationen kann der Trainingsplan idealerweise schon in der ersten Woche beginnen. Die meisten Mütter schaffen es aber erst später und das ist auch völlig ok. Nach den ersten 6 Wochen kann man nach einer Spontangeburt starten.

Nach einem Kaiserschnitt, oder einer komplizierten Geburt, sollte der Starttermin weiter nach hinten verschoben werden. Erst ab dem Moment, an dem man sich besser fühlt, sollte mit dem Plan begonnen werden. Alle Wunden müssen verheilt sein und die natürliche Rückbildung benötigt ca. 6 Wochen.

Viele Frauen möchten nach der Geburt schnellstmöglich wieder mit dem Training beginnen. Sobald sie keine Beschwerden oder Schmerzen im Beckenbodenbereich spüren, denken sie, alles sei wieder in Ordnung und sie könnten trainieren wie vorher.

ABER: Der Beckenboden schmerzt nicht! Ist der Beckenboden überlastet, gibt er kein deutliches Schmerzzeichen ab.

Im schlimmsten Fall führt eine zu frühe Belastung des Beckenbodens zu einer Senkung.

Die Regeneration des Beckenbodens ist enorm wichtig!

Unabhängig von Inkontinenz- oder möglichen Rückenbeschwerden wird sich ein schwacher Beckenboden auch negativ auf die gesamte Lebenssituation auswirken.

# Leben 2.0

Das Baby ist da und irgendwann möchte man sich langsam wieder sportlich betätigen. Gegen Bewegung gleich nach der Geburt ist nichts einzuwenden, wenn man das möchte. Aber bitte übertreibe nicht.

Bewegungslosigkeit schwächt die Herz- Kreislauf-System, fördert das Risiko für Thrombosen und Verstopfung. Die ersten 6 Wochen dienen der Erholung und dem Zueinanderfinden als Familie.

Viele Frauen sind absolut verunsichert und aus Angst etwas falsch zu machen, verzichten sie auf Sport. Der superMAMAfitness®-Erholungsplan unterstützt den Körper dabei sich zu erholen und wieder fit zu werden. Er schafft die Basis zu langfristiger körperlicher Stärke und formt eine starke Körpermitte.

Es gibt aber auch das Gegenteil. Frauen die sich völlig überfordern, weil sie perfekt sein möchten. Vergiss das einfach. Bitte. Du bist nämlich perfekt.

Zeichen dafür sind:

Der Wochenfluss wird stärker oder ist plötzlich sehr rot.

Plötzlich auftretende Schmerzen.

Starke Rückenbeschwerden oder Schmerzen im Beckenring.

## **ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN FÜR DAS WOCHENBETT IN DEN ERSTEN 6 WOCHEN:**

Viel Zeit für sich selbst und Baby schaffen, durch Hilfe von Familie und Freunden.



# Ab wann darf ich starten?

Bei Schmerzen im Bereich des Damms oder Druckgefühl benötigt der Beckenboden definitiv mehr Erholung. In aufrechter Stellung sacken alle Organe auf den schwachen Beckenboden und dieser ist noch nicht regeneriert.

Du solltest dem Ruhebedürfnis unbedingt nachgeben und dich hinlegen, um dich auszuruhen.

Wenn du magst, dann kannst du dich mit einem flachen Kissen unter dem Bauch hinlegen, das unterstützt die natürliche Rückbildungsvorgänge deines Körpers.

Nach 6 Wochen solltest du zur gynäkologischen Nachuntersuchung gehen.

Eine gesunde Ernährung und ein guter Flüssigkeitshaushalt unterstützt nicht nur deine Milchproduktion, sondern auch deine Rückbildung.

WAS BEHINDERT DIE REGENERATION DES BECKENBODENS NACH DER GEBURT?

Schweres Tragen (Beckenboden wird behindert sich zusammenzuziehen und zu Heben)

Starkes Pressen (Toilettengang, Krafttraining)

Aufrollen aus der Rückenlage (Bauchinnendruck)

Erschütterungen durch Laufen oder Springen (zu frühes, oder falsches Kräftigungstraining)

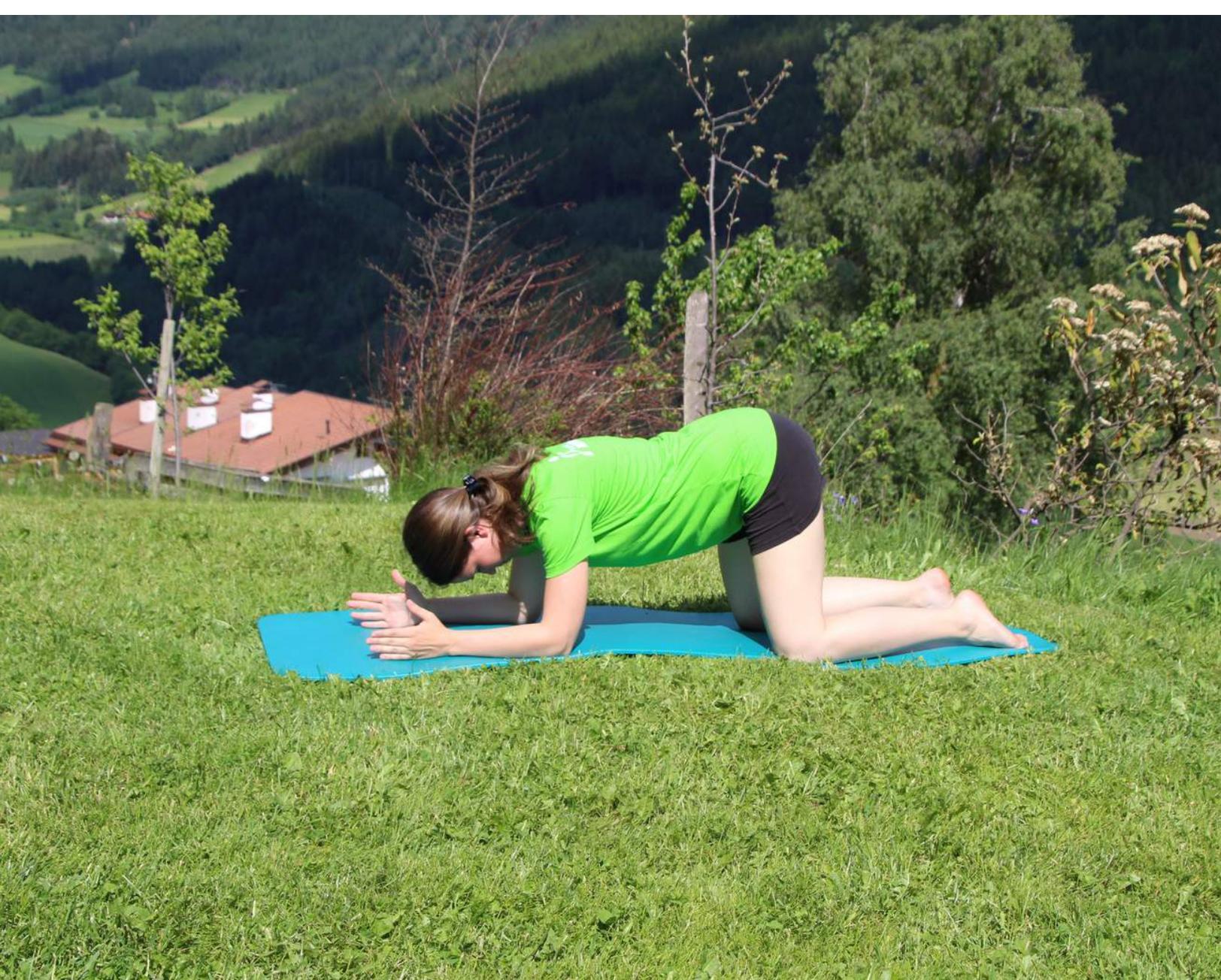
WAS KANN FÜR DEN BECKENBODEN NACH DER GEBURT GETAN WERDEN?

Nur so viel Gewicht tragen wie Neugeborenes wiegt.

Gute Körperhaltung beim Tragen des Neugeborenen, Baby besser in Traghilfe tragen, als auf dem Arm.

Nach dem Wochenbett mit der Rückbildung beginnen.





## Woche 1

Gehen im Krankenhaus oder in der Wohnung- 3x 10 Minuten.  
Beckenboden schonen – wenig Gehen, wenig Stehen und wenig aufrecht Sitzen.

1x tgl. unsere superMAMAFitness®- WoFi 1 durchführen.



## Woche 2

Gehen in der Wohnung und draußen – 3x15 Minuten.

1x tgl. unsere superMAMAFitness® -WoFi 1 durchführen.

1x tgl. superMAMAFitness® Beckenbodenwahrnehmung durchführen.



## Woche 3

Spaziergänge an der frischen Luft, 1-2x tgl. ca. 30 Minuten.

1x tgl. unsere superMAMAfitness® WoFi 1 durchführen.

1x tgl. superMAMAfitness®

Beckenbodenwahrnehmung durchführen.



## Woche 4

Jetzt sind Wochenfluss, Rückbildung und Wundheilung schon recht gut fortgeschritten, aber noch nicht abgeschlossen. Es ist aber immer noch Schonzeit.

Spaziergänge, bis zu 2x tgl. 30 Minuten

1x tgl. unsere superMAMAFITNESS® WoFi 1 durchführen.

1x tgl. superMAMAFITNESS® Beckenbodenübung

Kreuzpunkte durchführen.



## Woche 5 und Woche 6

Ausgedehnte Spaziergänge solange es dir Freude macht und du nicht erschöpft bist.

1x tgl. unsere superMAMAFitness® WoFi 1 + 2 durchführen.

1x tgl. superMAMAFitness® Beckenbodenübung

Kreuzpunkte durchführen.

.



## ▼ 1. Rückenlage

AUSGANGSPOSITION:

Rückenlage

das linke Bein gewinkelt aufgestellt

AUSFÜHRUNG:

das rechte Bein in der Luft, rechten Fuß strecken und anziehen

Bein wechseln nach 2 Minuten



## ▼ 3. Beinschieben

AUSGANGSPOSITION:

Rückenlage

Beine aufgestellt

AUSFÜHRUNG:

Strecke abwechselnd ein Bein in die Länge

3 Minuten

## ▼ Venenfitness

- Aktivierung der Venenpumpe
- Förderung des Blutrückflusses in den Körperkreislauf
- Reduzierung des Thromboserisikos
- Aktivierung des Kreislaufes



## ▼ 2. Beugen-Strecken

AUSGANGSPOSITION:

Rückenlage

Beine lang ausgestreckt

AUSFÜHRUNG:

Jetzt beuge deine Hand und Fußgelenke

2 Minuten



## ▼ 1. Stand

### AUSGANGSPOSITION:

Stand

Füße hüftbreit aufgestellt

### AUSFÜHRUNG:

Abwechselnd das Körpergewicht auf den rechten und linken Fuß verlagern

Dabei mit angenehmem Druck über die Zehen rollen

Vorfuß bis zu den Fersen abrollen

Bei jedem Wechsel „federleicht wachsen“ als würde man die Bewegung auf einem Trampolin machen.



## ▼ 3. Knie heben

### AUSGANGSPOSITION:

Hüftbreiter, aufrechter Stand

### AUSFÜHRUNG:

Rechtes und linkes Bein im Wechsel nach vorne und oben anheben

Hände zum jeweiligen Knie führen

Knie nur soweit anheben, wie die Länge im Rücken gehalten werden kann

## ▼ Venenfitness im Stand

- Aktivierung der Venenpumpe
- Förderung des Blutrückflusses in den Körperkreislauf
- Reduzierung des Thromboserisikos
- Aktivierung des Kreislaufes



## ▼ 2. Squat

### AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand

Beine hüftbreit auseinander

Hände auf Oberschenkel abgestützt

### AUSFÜHRUNG:

Die 3 Punkte der Fußsohlen aktivieren, diese sanft in den Boden schieben

Mit gestreckter Wirbelsäule Hüfte beugen

Rumpf absenken

Wiederaufrichten

Nur so tiefgehen, wie die Länge im Rücken gehalten werden kann

# BECKENBODEN Wahrnehmung



## Das Tuch

### VORBEREITUNG:

Der Kopf ruht bequem auf einem Kissen.  
Beine sind mit einer Rolle o.ä. unterlagert  
Zudecken gegen Kälte.

### AUSFÜHRUNG:

Drei Mal bewusst ein und ausatmen,  
Spannung dabei lösen.

Arme und Beine werden ganz schwer, breit  
und warm.

Loslassen.

Das Gesäß sinkt in die Unterlage.

Die Bauchdecke ist warm, weich und weit.

Der Atem fließt.

Die Atmung beobachten wie sie kommt und  
geht.

Gedanklich dem Atem folgen – in die Brust –  
in den Bauch – dann bis in den Beckenboden.

### Das kostbare Tuch

Stell dir vor, du bist unbekleidet und  
zwischen deinen Beinen, an deinem  
Beckenboden, liegt ein kostbares  
Seidentuch. Es ist hauchdünn.

### FÜHLEN:

Fühle, was dieses Tuch beim Atmen  
macht.

Bewegt es sich? Ist es fest?

### AUSFÜHRUNG:

Lasse es sanft beim Einatmen nach  
außen schwingen.

Beim Ausatmen nach innen schwingen  
lassen, ohne Anstrengung.

Dabei wird die Bewegung des  
Beckenbodens unterstützt, der durch  
das Zwerchfell beim Einatmen leicht  
nach außen und beim Ausatmen leicht  
nach innen geht.

Konzentriere dich auf die Muskulatur  
der Scheide

Beim nächsten Ausatmen stelle dir vor,  
wie die Scheide dieses Tuch vorsichtig  
in sich hineinzieht.

Beim Einatmen schwingt es wieder weg.  
Sehr vorsichtig immer hin und her  
„bewegen“.

DAUER: 2 MINUTEN



## Die Kreuzpunkte

Vor dieser Übung drücke mit den Fingerspitzen sehr kräftig auf dein Scham- und Steißbein.

Dann entspanne wieder.

Die Gedanken sind bei diesen Knochen.

### VORBEREITUNG:

Beginne mit Schambein vorne und Steißbein hinten.

Im zweiten Teil Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker.

Stelle dir vor, wie deine Beckenbodenmuskeln diese Knochen verbinden.

Anstelle der Muskeln, stell dir nun ein dickes, rotes Band, elastisches Gummiband vor.

Stelle dir vor, dieses Band verkürzt sich, sodass der Abstand zwischen beiden Knochen einige Millimeter kleiner wird.

### AUSFÜHRUNG:

Versuche nun aktiv dieses Band zu verkürzen, langsam und genüsslich. Dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

DAUER: 1-2 MINUTEN AUSFÜHREN.

### TIPP ZUM RICHTIGEN AUSATMEN:

Verbinde wieder das langsame Verkürzen des Bandes mit dem Ausatmen.

# Dein Rückbildungskurs

---

Wenn die ersten 6 Wochen rum sind - unabhängig davon, ob du etwas gemacht hast oder nicht, kannst du mit deinem Rückbildungskurs starten. Bei Kaiserschnitten oder anderen Komplikationen verschiebt sich der Starttermin bis zur Genesung der Wunden.

Rückbildungskurse gibt es über deine Hebamme oder aber auch als Selbstzahler bei anderen kompetenten Kursleitern.

Im Anschluß an Deinen Rückbildungskurs kannst du in vielen Ländern in Europas an unseren superMAMAFitness-Kursen teilnehmen.

superMAMAFitness-Kurse finden Indoor und Outdoor statt. Ein Hauptaugenmerk liegt immer auf dem Beckenboden und der Schließung der Rectus Diastase. Wir helfen dir dich in deinem Körper wohlfühlen. Durch das Training wirst du natürlich - in Verbindung mit gesunder Ernährung - auch an Gewicht verlieren.

Eine aktuelle Übersicht unserer Standorte und Kursleiter findest du immer auf [www.supermamafitness.de](http://www.supermamafitness.de).



WWW.SUPERMAMAFITNESS.DE



**Entscheide selbst,  
wann du mit dem  
Training beginnst.  
Lass Dich von  
niemandem  
stressen.**

