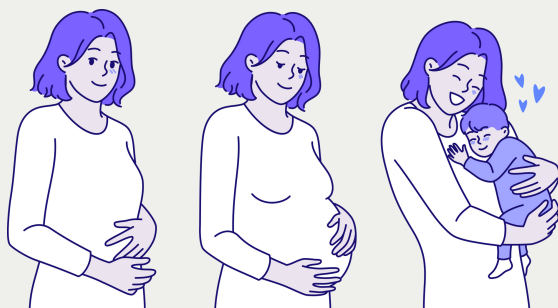




Regenerations Guide

für Frauen im Wochenbett



inklusive Checkliste

SARAH SÖLDNER
DIE FAMILIENWIEGE



Willkommen

Wieso dieser Plan?

Herzlichen Glückwunsch zur Mutterschaft! Du hast eine beeindruckende Leistung vollbracht – die Schwangerschaft und die Geburt sind keine kleinen Herausforderungen. Jetzt beginnt euer gemeinsamer Alltag, und du bist bereit, dich deiner nächsten Herausforderung zu stellen: der körperlichen Regeneration.

Was du lernst:

Jeder Schritt ist strategisch aufeinander aufgebaut. Mit der Familienwiege bist du nicht allein. Gemeinsam schaffen wir es, deine Gesundheit und Fitness nachhaltig zu fördern. Du wirst erstaunt sein, wie stark und resilient du wirst.

Deine Reise hat gerade erst begonnen, und ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten. Mach dich bereit, dein bestes Ich zu entdecken!

Über mich



Hallo, ich bin Sarah Söldner, 41 Jahre alt und Mutter von zwei Kindern. Als Expertin im Bereich Wochenbett und Rückbildung unterstütze ich seit 2013 Frauen dabei, ihren Weg durch die Schwangerschaft und die Rückbildungszeit aktiv und gesund zu gestalten.

Mit meinem bewährten Regenerationsplan biete ich gezielte Unterstützung für Mütter in der herausfordernden Phase nach der Geburt. Mein Fokus liegt auf sicheren und effektiven Bewegungsformen, die speziell auf die Bedürfnisse von frischgebackenen Müttern abgestimmt sind.

Ich möchte, dass Frauen sich nicht nur körperlich erholen, sondern auch ihre emotionale Verbindung zu ihrem Baby stärken. Durch maßgeschneiderte Rückbildungskurse helfe ich, die Beckenbodenmuskulatur zu stabilisieren und ein nachhaltiges Körperbewusstsein aufzubauen.

Es ist mein Anliegen, jede Frau auf ihrem individuellen Weg zu begleiten – ich freue mich darauf, auch dich in dieser entscheidenden Phase zu unterstützen!

x Sarah

Fit werden nach der Geburt:



Die drei Phasen

Die Geburt eines Kindes ist ein bedeutendes Ereignis im Leben einer Frau. Nach den Monate der Schwangerschaft und der Entbindung erlebt der Körper allerdings erhebliche Veränderungen, die eine gezielte Regeneration erfordern. Es ist wichtig zu verstehen, dass jede Frau einzigartig ist und der Heilungsprozess unterschiedlich verlaufen kann. In diesem Abschnitt betrachten wir die drei Phasen des Fitwerdens nach der Geburt: Regeneration, Rückbildung und Wiedereinstieg.

Die Rückkehr zu einem aktiven Leben nach der Geburt kann herausfordernd sein, aber die drei Phasen – Regeneration, Rückbildung und Wiedereinstieg – bieten eine klare Struktur, die dir helfen kann. Melde dich bei Fragen immer bei deiner Hebamme oder deinem Arzt, um individuelle Anpassungen und Empfehlungen zu bekommen. Nutze diese wertvolle Zeit, um dich selbst und dein Baby kennenzulernen, während du Schritt für Schritt zu deiner Fitness zurückkehrst.

Regenerationsphase Woche 1-6

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt durchläuft dein Körper einen tiefgreifenden Wandlungsprozess. Muskeln, Bindegewebe und Organe ziehen sich infolge hormoneller Rückbildung zusammen und wandern an ihre ursprünglichen Plätze zurück. Einige Verhaltensweisen und gezielte Übungen können diesen Prozess unterstützen, während andere ihn behindern.

Nutze diesen Plan, um in der ersten Phase deines Wochenbetts das Beste für deinen Körper zu tun. So stärkst du deinen Körper und bereitest dich optimal auf die Rückbildungsgymnastik vor.

Rückbildungsphase Woche 7-17

Sobald du die gynäkologische Untersuchung bestanden hast, ist es Zeit für die Rückbildungsgymnastik. Hier konzentrierst du dich auf spezifische Übungen, die Beckenboden, Bauch und Rücken stabilisieren. Diese Übungen helfen dir, deine Körpermitte zu kräftigen. Schrittweise werden ganzkörperliche Bewegungen integriert.

Idealerweise führst du dieses Programm über zehn Wochen durch und beachtest die Sicherheitskriterien für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt. Das bedeutet: Keine Hochimpact-Bewegungen, kein Hüpfen oder Springen.

Wiedereinstieg - bis zu 2 Jahre

Nach der Rückbildungsphase beginnt der Wiedereinstieg. Hier geht es um einen langsamen Übergang zurück in dein altes Sportprogramm. Sei dir bewusst, dass dein Körper noch nicht die gleiche Konstitution hat wie früher.

Es gibt spezielle Sicherheitsregeln und Besonderheiten, die beachtet werden müssen. Bei Fragen kannst du dich jederzeit an mich wenden. Denke daran: Diese Wiedereinstiegsphase kann bis zu zwei Jahre dauern.

Nutze diesen klaren Plan, um gestärkt aus dem Wochenbett zu kommen. Du bist bereit für die nächsten Schritte auf deinem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden.



Was bringt den Regenerationsplan?

Dein Körper ist nach der Geburt noch lange nicht der alte. Der Bauch fühlt sich groß an, deine Körpermitte fehlt die Kraft, und du fühlst dich insgesamt instabil. Zusätzlich können Beschwerden und Schmerzen durch die Geburt auftreten. Dein Körper hat immense Veränderungen durchlebt, um Platz für dein Baby zu schaffen. Um seine Stabilität und die alte Form wiederherzustellen, benötigt er Zeit und die richtigen Regenerationsmaßnahmen.

Der Regenerationsplan unterstützt dich bei der Heilung von Überdehnungen und Verletzungen. Er hilft dabei, Muskeln und Organe wieder an ihren ursprünglichen Platz zu bringen und richtig arbeiten zu lassen. So stabilisierst du deine Körpermitte und wirst dich nach dem Wochenbett deutlich fitter und wohler fühlen.

Beginne, indem du die Theorie in Ruhe durchliest. Danach startest du mit konkreten Handlungsempfehlungen und einem sanften Bewegungsprogramm.

Der Regenerationsplan bietet eine strukturierte Herangehensweise zur Wiederherstellung deiner körperlichen Fitness. Der Ablauf ist in drei Hauptphasen unterteilt, wobei jede Phase spezifische Übungen und Zeitrahmen umfasst.



Wann kannst du starten?



Starte möglichst zeitig nach der Geburt – egal, ob nach einer spontanen Geburt oder einem Kaiserschnitt. Je früher du beginnst, desto besser. Allerdings ist dies nicht in Stein gemeißelt. Wenn du Bedenken hast, kannst du den Plan nach hinten verschieben. Mit einem Neugeborenen sind Vorhaben oft schwer umsetzbar.

Nach einer unkomplizierten vaginalen Geburt kannst du in der ersten Woche beginnen. Einige Frauen schaffen es erst später – das ist vollkommen in Ordnung. Ziel ist es, in den ersten drei Wochen nach der Geburt zu starten und den Plan dann vier bis acht Wochen durchzuführen, bis dein Rückbildungskurs beginnt.

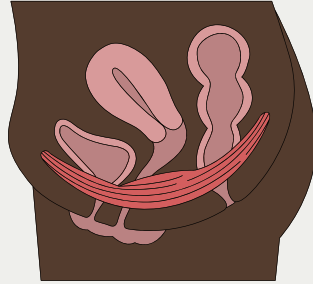
Bei einem Kaiserschnitt oder einer komplikationsreichen, anstrengenden Geburt solltest du den Starttermin nach hinten schieben, bis du dich mental bereit fühlst. Halte dich dann ebenfalls vier bis acht Wochen an den Plan.

Symptome, bei denen sofort medizinische Hilfe erforderlich ist:

- Wochenfluss: Wird stärker oder hört plötzlich abrupt auf.
- Schmerzen: Starke, plötzlich auftretende Schmerzen im Bereich der Narben und Verletzungen.
- Rücken- oder Beckenschmerzen: Starke, nicht nachlassende Beschwerden.
- Emotionale Niedergeschlagenheit: Andauernde emotionale Herausforderungen.
- Extremität: Schmerzen, Spannung, Rötung oder Überwärmung, z.B. in der Wade.

Du bist nicht allein auf diesem Weg. Höre auf deinen Körper, und zögere nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn etwas nicht stimmt. Dein Wohlbefinden hat höchste Priorität

Dein Regenerationsplan



Deine Körpermitte besteht aus Beckenboden, Bauch und Rückenmuskeln. Nach der Geburt sind diese Muskeln überdehnt und geschwächt. Sie funktionieren nicht optimal. Regeneration und Rückbildung stellen das muskuläre Gleichgewicht wieder her. Bevor wir beginnen, ist es wichtig, deine Körpermitte besser kennenzulernen.

Beckenboden

Stell dir deinen Beckenboden als eine Hängematte vor, die zwischen den knöchernen Strukturen deines Beckens – dem Steißbein, Schambein und den Sitzhöckern – gespannt ist. Er bildet den Boden des Beckens und schließt deinen Rumpf nach unten ab.

Funktionen:

- Tragen und Heben der Organe: Er sichert die optimale Position deiner Organe und stabilisiert deine Körpermitte.
- Stabilität: Bei äusseren Einflüssen wird er aktiv. So gibt er deinem Rumpf Halt von unten, unterstützt deine aufrechte Haltung und schont die Wirbelsäule.
- Sexuelle Funktion: Er pulsiert beim Geschlechtsverkehr und entspannt nach dem Orgasmus. Eine gute Grundspannung verengt die Vagina, während er sich bei Bedarf öffnet und schließt.
- Kontinenz: Durch diesen Mechanismus sicherst du die Harn- und Stuhlkontinenz. Bei Druckerhöhungen – sei es durch Niesen, Hüpfen oder Husten – reagiert er reflexartig, um dich “dicht” zu halten.

Stell dir deinen Beckenboden wie ein Trampolin im Unterleib vor, das aus drei übereinander angeordneten Schichten besteht. Wir werden alle drei nacheinander ansprechen und erspüren.

1. Unterste Beckenboden-Muskelschicht

Diese Schicht, die Schließ- und Schwellkörpermuskeln, verschließt die Scheide, die Harnröhre und den Anus.

- Übung: Verschließe die Scheide und schnüre die Harnröhre bis zur Blase hoch zu, gleichzeitig verschließe den Anus und ziehe den Enddarm zu.
- Atmung: Beim Ausatmen verschließt du die Körperöffnungen; beim Einatmen lässt du die Spannung wieder los.

Wiederhole diese Übung ein paar Mal, bis du ein gutes Gefühl für die unterste Beckenboden-Etage hast. Diese Muskeln sind am leichtesten zu erspüren.

2. Mittlere Beckenboden-Schicht

Diese Schicht verbindet die beiden Sitzhöcker.

- Übung: Setze dich auf einen harten Stuhl und wackle bei gerader Haltung. Spüre beide Sitzhöcker und stelle dir vor, wie du sie zueinander ziehst. Es bewegt sich kaum etwas, aber du solltest eine leichte Spannung zwischen den Sitzhöckern spüren.
- Wichtig: Halte die Po-Muskeln locker!
- Atmung: Beim Ausatmen stell dir vor, die Sitzhöcker nähern sich dem Damm. Beim Einatmen lässt du sie locker.

Wiederhole das ein paar Mal und achte darauf, dass deine Gesäßmuskeln entspannt bleiben. Das kann eine Herausforderung sein, aber es ist wichtig!

3. Oberste Beckenboden-Schicht

Wir aktivieren diese Schicht durch innere Streckung.

- Übung: Spanne Steißbein und Schambein aufeinander zu. Streck dich gleichzeitig nach oben, als würdest du einen Tampon innerlich hochziehen.

Fühlst du die Anspannung im Unterleib?

4. Alle Muskelschichten zusammenbringen

Jetzt kombinieren wir alle Muskelschichten:

- Atmung:
 - Beim Ausatmen verschließt du die Körperöffnungen, aktivierst die Sitzhöcker in Richtung Damm und streckst deinen Rücken, während du innerlich den Tampon nach oben bringst.
 - Spüre die Spannung und die Unterstützung in deiner Körpermitte!
- Einatmung: Lass deinen Rücken entspannt (ohne rund zu werden), locker die Sitzhöcker und öffne die Körperöffnungen. Nimm wahr, wie die Spannung in der Körpermitte nachlässt.

Nach der Geburt

Bei einer vaginalen Geburt kommt es oft zu extremer Dehnung, und Verletzungen im Dammbereich sind häufig. In der postnatalen Phase kann der Beckenboden seine Funktionen nur eingeschränkt oder gar nicht erfüllen. Deshalb ist der Regeneration und dem behutsamen, systematischen Wiederaufbau höchste Priorität einzuräumen.

Eine Kaiserschnitt-Geburt belastet den Beckenboden zwar weniger, aber auch hier ist eine Regeneration notwendig. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft weich und belastet.

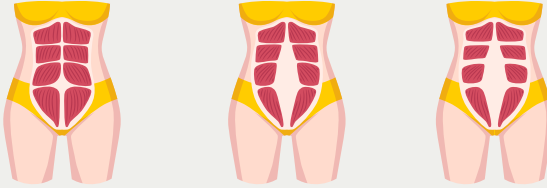
Was behindert die Beckenboden-Regeneration?

- 
1. Schweres Heben und Tragen: Dies kann den bereits strapazierten und eventuell verletzten Beckenboden weiter belasten und seine Fähigkeit zur Regeneration beeinträchtigen.
 2. Starkes Pressen: Zum Beispiel beim Toilettengang oder intensivem Krafttraining.
 3. Falsches Aufrollen: Das Aufrollen aus der Rückenlage kann den Bauchinnendruck erhöhen und den Beckenboden zusätzlich nach unten drücken.
 4. Stoßbelastungen: Laufen oder Springen sollten in der Anfangsphase vermieden werden, ebenso wie zu frühes oder falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte.

Was du nach der Geburt für deinen Beckenboden tun kannst:

- 
- Gewicht reduzieren: Hebe nur das Gewicht, das dein Baby hat. Bitte um Unterstützung bei anstrengenden Tätigkeiten.
 - Körperhaltung: Achte besonders auf deine Körperhaltung, selbst wenn du das Baby auf dem Arm hast. Verwende eine ergonomische Tragehilfe, um das Baby so oft wie möglich zu transportieren.
 - Regenerationsplan: Beginne im Wochenbett mit diesem Regenerationsplan
 - Rückbildungsprogramm: Nach dem Wochenbett solltest du ein gezieltes Rückbildungsprogramm absolvieren.

Nimm dir die Zeit, die dein Körper braucht. Deine Beckenboden-Gesundheit ist der Schlüssel zu einem stabilen und aktiven Leben nach der Geburt.



Bauchmuskeln nach der Geburt

Nach der Geburt sind alle Bauchmuskeln überdehnt. Sie haben nur geringe Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren deutlich schlechter als zuvor. Während des Wochenbetts bewirkt der natürliche körperliche Regenerationsprozess – optimal unterstützt durch diesen Regenerationsplan – eine muskuläre Erholung. Auch die Rektusdiastase, die Trennung der Bauchmuskeln in der Mitte, bildet sich zwar zurück, oft jedoch nicht vollständig.

Viele Frauen berichten später von einer bleibenden Rektusdiastase, oft verursacht durch körperliche Überlastung oder falsches, zu frühes Training im Wochenbett. Mit diesem Regenerationsplan und regelmäßigem Rückbildungstraining schaffst du die besten Voraussetzungen, um deine Bauchmuskeln wieder kräftig und korrekt positioniert aufzubauen.

Was die Bauchmuskel-Rückbildung behindert:

- Schweres Heben und Tragen: Physisch anstrengende Tätigkeiten in der Regenerations- und Rückbildungsphase belasten deine Bauchmuskeln.
- Falsches Aufrollen: Anstatt dich aus der Rückenlage direkt aufzustützen, solltest du dich über die Seite aufrichten.
- Zu frühes Krafttraining: Insbesondere intensives Training für die Bauchmuskeln kann schädlich sein.



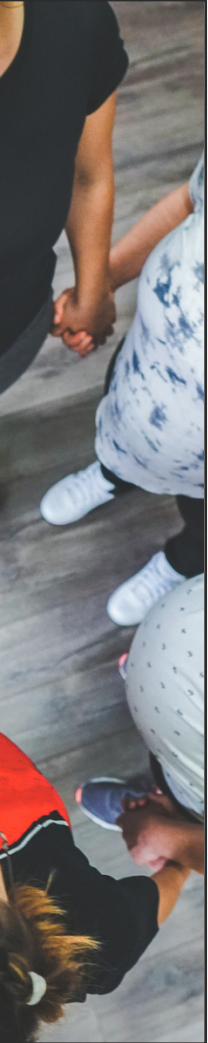
Wie du die Bauchmuskel-Rückbildung fördern kannst:

- Körperhaltung: Achte auf eine gute Haltung, besonders wenn du das Baby trägst. Nutze möglichst häufig eine ergonomische Tragehilfe.
- Regenerationsplan: Beginne im Wochenbett mit diesem Regenerationsplan.
- Rückbildungsprogramm: Starte sechs bis sechzehn Wochen nach der Geburt mit einem gezielten Rückbildungsprogramm.



Mach die Rückbildung deiner Bauchmuskeln zu einer Priorität. Damit legst du den Grundstein für eine starke, gesunde Körpermitte!

Allgemeine Empfehlungen



1. Unterstützung von Familie und Freunden

Holt euch Hilfe! Die Belastung kann überwältigend sein. Mit Unterstützung wird die Zeit nach der Geburt leichter und du kannst dich auf das Wesentliche konzentrieren.

2. Viel Liegen und Bauchlage

Nimm dir die Zeit, um zu liegen, besonders in der Bauchlage. Diese Position fördert die Rückbildung des Bauches und gibt dir die Möglichkeit, dich zu entspannen.

3. Bewegung und sanfte Aktivitäten

Es ist normal, dass viele Frauen in den ersten Wochen kein starkes Bedürfnis haben, sich zu bewegen. Das ist völlig in Ordnung. Dennoch ist ausschließliches Liegen nicht empfehlenswert. Gehe herum, mache kleine Spaziergänge und führe einfache Basisübungen durch. Diese fördern deine Regeneration. Halte dich an den Regenerationsplan – er ist dein bester Begleiter.

4. Entspannungsatmung

Die richtige Atmung beruhigt und hilft dir, dich in deiner neuen Rolle als Mutter einzufinden. Nutze diese Atemtechniken, besonders während des Stillens oder Fütterns, um eine Verbindung zu deinem Baby herzustellen und deinen eigenen Stress zu reduzieren.

5. Gynäkologische Untersuchung nach 6 Wochen

Lass dich nach sechs Wochen medizinisch abchecken. Dies ist ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass du gut heilst und bereit bist, die nächsten Schritte in deiner Rückbildung anzugehen.

Setze auf diese Empfehlungen, um deinen Heilungsprozess zu unterstützen und das Beste aus dieser besonderen Zeit zu machen. Dein Wohlbefinden ist entscheidend für dich und dein Baby!

Wochenplan



Die geht es mental und körperlich nach der Geburt gut? Prima, dann kannst du mit dem Regenerationsplan beginnen.

Woche 1

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*.

Woche 2

Täglich herumgehen in der Wohnung und (wenn möglich) im Garten.

- 2-3x täglich Venengymnastik*.
- 2-3x täglich Atem-Entspannung*.
- 1-2x täglich Beckenbodenschulung* durchführen. Sobald der Beckenboden spürbar und aktivierbar ist, kannst Du zusätzlich die Muskelkorsett-Schulung* durchführen.

Woche 3

Spaziergänge an der frischen Luft ums Haus herum, 1-2 x täglich 15 bis 30 Min.. Treten beim Gehen Wund- oder Narbenschmerzen oder tritt Druck/Zug/Schmerz im Bereich des Beckens auf, nur 10 Minuten spazieren.

- 1-2x täglich Venengymnastik + Atem-Entspannung*.
- 5-10 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.

Wochenplan

Woche 4

Ab der 4. Woche geht es Dir wahrscheinlich körperlich wieder recht gut, da die Wundheilung und die Regeneration schon fortgeschritten sind.

- Ausgedehnte Spaziergänge, 1-2 x 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.
- 5-10 Min täglich die Basis-Übungen* durchführen.

Woche 5

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.
- 5-10 Min täglich Basis-Übungen* durchführen.

Ehrgeizige Sportlerinnen/Leistungssportlerinnen können (wenn die Geburt unkompliziert verlief) ab Woche 5 mit dem Rückbildungsprogramm beginnen.

Woche 6

Die Regenerationsphase ist vorbei und Du kannst mit dem Rückbildungsprogramm beginnen. Wer in der Regenerationsphase noch keine Basis-Übungen gemacht hat, sollte sie ab jetzt (parallel zur Rückbildungsgymnastik) regelmäßig zuhause durchführen. Frauen, die weniger sportlich ambitioniert sind oder aufgrund von persönlichen Bedingungen eine längere Ruhephase benötigen, können den Rückbildungsgymnastik-Beginn nach hinten verschieben. Länger als 4 Monate sollte man nicht warten.

Bauchlage zum Vierfüßlerstand

Bauchlage Level 1

Nutze für die erste Position ein Kissen. Dies hilft dir bei der Grundspannung zu Beginn.

Lege dich bequem auf den Bauch, deine Füße sind lang und dein Kopf legt sich auf den Händen ab. Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus.

- Technik:
 - Ausatmen: Beckenboden anspannen, Organe Richtung Kopf bewegen, Unterbauch flacher und fester.
 - Einatmen: Atem in die Brust, Spannung in der Körpermitte leicht nachlassen.
- 5-15 Wiederholungen.



halbe Bankstellung Level 2

Übung:

- Position: Auf Knien und Unterarmen, Knie unter der Hüfte, Stirn auf Fäusten.
- Wirbelsäule neutral, Mini-Hohlkreuz vorstellen. Bei Bauchbeschwerden in Bauchlage wechseln.
- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.
- Technik:
 - Ausatmen: Beckenboden anspannen, Organe Richtung Kopf bewegen, Unterbauch flacher und fester.
 - Einatmen: Atem in die Brust, Spannung in der Körpermitte leicht nachlassen.
- 5-15 Wiederholungen.



Vier-Füßsler Level 3

Diese Übung ist wie Übung Level 2 durchzuführen, jedoch auf allen Vieren. Wenn du diese Übung gut durchführen kannst, bleibe vorerst dabei.



Seitlage Level 1



- Material: Verwende einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen Hand und Boden, optional.
- Position: Seitlage mit gewinkelten Beinen und Armen. Liege exakt auf der Körperkante, Wirbelsäule gerade, Kopf auf dem Arm. Beckenknochen und Knie sind senkrecht übereinander. Drücke eventuell sanft den Ball gegen den Boden für Taillenspannung. Wenn der Bauch nach vorne fällt, besser in Rückenlage üben.
- Atmung: Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen.

Technik:

- Aus: After, Vagina, Harnröhre schließen und Richtung Unterbauch-Innenseite spannen. Unterbauch sanft straffen; Vorstellung: „Nabel bewegt sich Richtung Brustbein“.
- Ein: Abstand zwischen Scheitel und Knien gedanklich vergrößern, Atem in den Bauch fließen lassen, ohne den Bauch herausfallen zu lassen.
- Wiederholungen: 5-15 pro Körperseite.

Seitlage Level 2



Verlängere nun zuerst die Beine und Führe diese Übung wie Level 1 fort.

Seitlage Level 3



Verlängere nun noch deine Arme und Führe diese Übung wie Level 1 fort.

Rueckenlage

Übung:

- Position: Rückenlage, Baby auf dem Bauch.
- Wirbelsäule lang ziehen, Schultern entspannen, Kiefer locker.
- Füße hüftbreit, Knie ca. 90° gewinkelt.
- Neutralstellung: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, leicht Platz zwischen Boden und Lendenwirbelsäule.
- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

Technik:

- Ausatmen: Mit fast verschlossenen Lippen lang „pfffffffff...“ ausatmen, Beckenboden anspannen. Stell dir vor, einen Tampon zu umgreifen und Richtung Kopf zu bewegen, ohne das Becken zu bewegen.
- 5-15 Wiederholungen.



Entspannungsatmung

Übung:

- Ausgangsposition: Entspannt in Rücken- oder Bauchlage, Wirbelsäule lang, Schulter- und Kieferbereich entspannt, Zunge locker.
- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund (keine tiefen Atemzüge, normale Luftmenge).

Technik:

- Ein: Atem fließt durch Brustkorb und Bauch bis zum Beckenboden.
- Aus: Ruhiges Ausatmen durch den Mund, Bauch wird flacher.
- Atembewegung: Oberbauch wölbt sich, dann Unterbauch, Beckenboden dehnt sich sanft (nicht aufblähen).
- Dauer: 2-5 Minuten üben; länger bei Schwierigkeiten.



Stand und Venengymnastik



Übung:

Aufrechter Stand

- Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, gleichmäßige Belastung, Füße wie Saugnäpfe am Boden.
- Körperhaltung: Beckenknochen und Schambein auf gleicher Ebene, Steißbein sinkt, Scheitel strebt nach oben, Wirbelsäule lang, Schultergürtel entspannt, Brustbein leicht angehoben.
- Spannung: Sanfte Grundspannung im Beckenboden und Muskelkorsett; bei Bauchproblemen Shapewear oder Bauchbandage nutzen.
- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund mit „pffff...“.

Technik:

- Aus: Beckenbodenspannung verstärken, Körperöffnungen schließen, Nabel zum Brustbein ziehen.
- Ein: Spannung in der Körpermitte lässt nach, Bauch bleibt stabil.
- Wiederholungen: 5-15.
- Diese Übung kann auch im Sitzen absolviert werden

Venenaktivierung



Gehe in einen größeren Schritt.
Vorderes Bein geht Richtung Sprunggelenk, hinteres Bein bleibt gestreckt mit parallel stehendem Fuß.
Arme aus und hebe die hintere Ferse.
Atme ein, bewege die Ferse wieder Richtung Fußboden

Haltungskorrektur

- Gewichtsverteilung: Gleichmäßig auf Fersen, Großzehenballen und Kleinzehenballen; sanft am Boden festigen, bis leichte Fußspannung spürbar ist.
- Knie: Neutral gestreckt, Kniescheibe und Kniekehle nach oben ziehen für Grundspannung.
- Becken: Neutral ausrichten, leicht Beckenboden anspannen; Steiß- und Schambein gleichmäßig nach unten.
- Rücken: Scheitel zur Decke schieben, Abstand zwischen Wirbelkörpern vergrößern, Brustbein anheben, Schultern zurück und nach unten senken.
- Bauch: Nabel sanft zum Brustbein heben, um minimale Bauchwandspannung zu erzeugen.

dein Baby tragen

Wenn Dein Kind gerne nah bei Dir ist, setze oder lege Dich mit ihm zusammen. Lass auch andere Vertrauenspersonen das Kind tragen – das fördert die Bindung! Wenn Du das Kind ohne Tragehilfe trägst, achte auf folgende Punkte:

- Nimm regelmäßig eine aktive, aufrechte Haltung ein und aktiviere sanft Deinen Beckenboden und die Bauchwand.
 - Trage das Gewicht mit dem Arm-Bizeps, während Du Deinen Schultergürtel entspannt und abwärts hältst.
 - Achte darauf, beide Körperhälften gleichmäßig zu belasten, indem Du regelmäßig den Arm und die Körperseite wechselst.
 - Variiere die Trageweise oft und vermeide es, eine Lieblingstrageweise zu bevorzugen.
 - Nutze die Trageberatung um dir eine optimale Trageweise zu erarbeiten.
- So bleibt das Tragen angenehm und entspannt für Euch beide!



Babyalltag

Gerade im Alltag wirst du durch deine neue Aufgabe in alte Verhaltensmuster gebracht. Achte daher auf dich. Nutze regelmäßige Pausen und gebe Arbeit an andere Personen ab. Vermeide Heben und Tragen, denn das Gewicht drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus!

Sobald du aufrecht bist, egal ob Stehen oder Sitzen, entsteht vertikaler Druck von oben, das drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus. Entlaste bitte oft deinen Beckenboden und die Körpermitte

Sorge dafür, dass Deine Wirbelsäule gestreckt und Dein Schultergürtel locker bleibt – in allen Lebenslagen!

- Vor Anstrengung: Spann Deine Körpermitte an!
- Beim Heben: Halte den Rücken gerade und atme aus, während Du Beckenboden und Muskelkorsett anspannst.
- Hilfe annehmen: Vermeide schweres Heben; stelle schwere Gegenstände schnell ab, z.B. auf einer Treppe oder einem Tisch.
- Entlastung: Lege Dich regelmäßig auf die Seite, den Rücken oder den Bauch. Lagere Dein Becken nach Möglichkeit hoch.
-



Essen mit Baby

Eine bewusste Ernährung ist der Schlüssel zur Regeneration und zur optimalen Versorgung Deines Babys. Schwangerschaft, Geburt und Stillen führen zu einem Verlust an Substanz, die dringend wiederaufgebaut werden muss. Jetzt brauchst Du mehr denn je hochwertige Nährstoffe – sie fördern auch die Milchbildung.

Praktische Empfehlungen:

1. Lass Dich bekochen.
2. Bereite Mahlzeiten in größeren Mengen vor und friere sie ein.
3. Trink täglich 2-3 Liter: Wasser, ungesüßte Tees. Fruchtsaftschorlen in Maßen, Koffein moderat – bedenke, dass es über die Muttermilch weitergegeben wird.
4. Setze auf unverarbeiteten, naturbelassenen Lebensmitteln.
5. Zubereitung: Dämpfen, dünsten, bissfest garen.

Wichtige Lebensmittel:

- Eiweiß: Mindestens 1,5 g pro kg Körpergewicht. Iss Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte. Vegane Proteinquellen: Vollkorngetreide wie Quinoa, Hafer, Dinkel. Hülsenfrüchte in Maßen – sie können blähen.
- Kohlenhydrate und Fette: Kartoffeln und Vollkornprodukte liefern Energie. Gesunde Fette aus Avocado, Nüssen, kaltgepressten Ölen unterstützen die Zellregeneration.
- Obst und Gemüse: Versorgen Dich mit Vitaminen und Ballaststoffen.
- Milchprodukte: Naturjoghurt, Kefir, Milch, Quark – möglichst in Bio-Qualität.
- Wärmende Lebensmittel: Ingwer, Kurkuma, Zimt fördern die Durchblutung.

Was Du vermeiden solltest:

- Diäten und Kalorien sparen: Setzt den Körper unter Stress und verzögert die Heilung.
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel: Sie hemmen den Wiederaufbau. Nur die richtigen Baustoffe können Zellen regenerieren.
- Fett-reduzierte, süßstoffhaltige Lebensmittel.
- Alkohol: Streng verboten beim Stillen. Bei Fläschchen gegeben, achte auf Maß.

Setze auf die richtigen Nährstoffe. Stärker, gesünder, schneller – für Dich und Dein Baby.

Checkliste für deinen Alltag

Regeneration der Organe & Muskulatur

- ☐ Tägliche Übungen des Regenerationsplans
- ☐ Entspannungsatmung
- ☐ Leichte Dehn- und Mobilisationsübungen

Entspannung:

- ☐ Entspannenden Tee vorbereitet und getrunken
- ☐ Mindestens 20-30 Minuten Entlastung von Körpermitte und Beckenboden

Ernährung

- ☐ Ausgewogene Mahlzeiten: Fokus auf frische, unverarbeitete Lebensmittel.
- ☐ Eiweißreiche Nahrungsmittel: Täglich mageres Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliche Proteine.
- ☐ Vollkornprodukte: Wie Haferflocken, Vollkornbrot und Quinoa für langanhaltende Energie.
- ☐ Obst und Gemüse: Vielfalt zur Deckung des Vitaminbedarfs (insbesondere Vitamin C und Eisen).
- ☐ Hydration: Mindestens 2-3 Liter Wasser oder ungesüßte Tees täglich.
- ☐ Essensvorbereitung: Bereite größere Portionen vor und friere sie ein, um dir Zeit zu sparen.
- ☐ lasse dich bekochen !

Tipps:

- ☐ Hilfe annehmen: Lass Dir Unterstützung von Familie und Freunden zukommen.
- ☐ Zeit für Dich selbst: Plane kleine Auszeiten, um Dich zu erholen.
- ☐ Verbinde Dich mit anderen Müttern: Austausch kann entlastend und unterstützend sein.

Diese Checkliste soll Dich unterstützen, Deinen Körper optimal zu regenerieren und den Übergang in die neue Lebensphase zu erleichtern. Achte stets darauf, was Dir guttut!



Ready!

Die Reise der Regeneration nach der Geburt ist eine bedeutende Zeit, in der Du sowohl körperlich als auch emotional neue Stärke entwickelst. Es ist wichtig, dass Du liebevoll mit Dir selbst umgehst und Dir die nötige Zeit für Heilung und Selbstfürsorge nimmst. Höre auf Deinen Körper, nimm Unterstützung an und setze Prioritäten für Deine Gesundheit und Wohlbefinden. Durch bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und entspannende Rituale schaffst Du eine solide Basis für Deine Rückbildung und das Muttersein. Denke daran: Ein gesundes, glückliches Du ist das beste Geschenk für Dein Kind. Gib Dir die Erlaubnis zu wachsen, zu heilen und diese wunderbare Phase in vollen Zügen zu genießen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg auf diesem Weg!

Hast du Fragen? Zöger nicht,
mich zu kontaktieren!

kontakt@familienwiege.de
www.familienwiege.de