



Rückbildung - Schnell wieder die alte Figur

Nach der Geburt Ihres Kindes müssen Sie erst einmal Ihr Körpergefühl wiederfinden. Der überdehnte Bauch ist nun leer und schlaff. Gewebe und Muskeln wurden ziemlich strapaziert. Vor allem **Gebärmutter** und Beckenboden wurden stark beansprucht.

Schon im Wochenbett die Rückbildung der Gebärmutter fördern

Zunächst braucht Ihr Körper vor allem Ruhe und Schonung. Dennoch können Sie bereits im Wochenbett mit einzelnen, vorsichtigen Übungen beginnen, die die **Rückbildung der Gebärmutter** fördern und den Beckenboden kräftigen. Ihre Hebamme zeigt Ihnen, wie es geht. Sechs bis acht Wochen nach der Geburt können Sie sich dann zur Rückbildungsgymnastik anmelden. Diese Kurse - manche sogar mit Kinderbetreuung - bieten z.B. Hebammen und Physiotherapeutinnen an, aber auch Geburtshäuser und Kliniken. Neben dem Beckenboden wird in den Kursstunden oft auch die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert, um die Rückbildung insgesamt anzuregen. Die beste Hilfe bei der **Gebärmutterrückbildung** ist übrigens das Stillen, denn das Stillhormon Oxytocin kurbelt den Rückbildungsprozess an. Auch werden die Fettreserven, die Ihr Körper während der Schwangerschaft eingelagert hat, durch das Stillen schneller abgebaut.

Rückbildung mit Unterstützung „von außen“

Trotzdem brauchen Bauch-, Hüft- und Pobereich einige Zeit, um wieder in Form zu kommen. Mit einer Nachmieder-Panty können Sie hier wirkungsvoll nachhelfen, denn sie fördert nicht nur die Rückbildung des Bauches nach der Entbindung, sondern formt auf sanfte Weise die Problemzonen Bauch, Po und Hüfte. Ein weiterer Pluspunkt: Die Nachmieder-Panty stützt den Bauch nach einem Kaiserschnitt oder einer Bauchoperation.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause
- ▶ Stärkung nach der Geburt
- ▶ Beckenboden

[zum Artikel Rückbildung - Schnell wieder die alte Figur](#)