



Der weibliche Körper muss **nach der Geburt** eines Kindes bereits wieder eine Meisterleistung vollbringen. Diesmal geht es um das **Rückbilden** sämtlicher körperlichen Veränderungen, die die Schwangerschaft so mit sich gebracht hat.

Im Konkreten geht es bei Rückbildungsarbeit um folgende Bereiche:

- Gebärmutter
- Beckenbodenmuskulatur
- Das knöcherne Becken und seine Bänder
- Bauch
- Atmung
- Venensystem

Rückbildungsarbeit bei der Gebärmutter

Die Gebärmutter nimmt in der Schwangerschaft an Gewicht zu; sie baut regelrecht Gewebe neu ein. Es gilt in der Wochenbettzeit, die Gebärmutter in ihrer Rückbildung von ca. 1 kg auf ca. 60 - 100 Gramm zu unterstützen. Hilfreich dabei ist in jedem Fall das Stillen - dabei werden Hormone freigesetzt, die die **Rückbildung der Gebärmutter** unterstützen.

Weiters sollte jede Frau täglich mindestens 3 mal 20 Minuten mit einem Kissen unter dem Bauch auf dem Bauch liegen. Zuhause kann man auch probieren, sich über einen etwas höheren Tisch zu beugen und dabei den Bauch auf einen Polster ablegen. **Die Gebärmutter** bekommt durch den Druck Stimulation zur Rückbildung.

Auch hilft die Bauchatmung ganz besonders, die Beweglichkeit der Organe zu verbessern und die Gebärmutter besser zu durchbluten, was der inneren Heilung des Organs zugute kommt.

Rückbildungsarbeit: Beckenbodenmuskulatur

Aus neueren Untersuchungen weiß man, dass das forcierte Anspannen der **Beckenbodenmuskulatur** in der ersten Zeit nach der Geburt eher kontraproduktiv für die Heilung, des durch die Geburt stark überdehnten Beckenbodens, ist. Leichtes Zwinkern mit den Schamlippen oder auch das sanfte Bewegen einer imaginären Kugel in der Scheide ist aber durchaus erlaubt- In jedem Fall darf die betont sanfte Bewegung keinen Schmerz oder Missempfindungen hervorrufen, sondern den **Beckenboden** lediglich ein bisschen durchbluten.

Auf das Tragen schwerer Gegenstände sollte im frühen Wochenbett sowieso verzichtet werden. Ich empfehle immer, maximal so viel Gewicht zu heben, wie das Kind derzeit wiegt. So können sich die Mütter ganz gut orientieren. Auch wenn es anfangs schwer fällt, hier so konsequent mit sich selbst zu sein.... der **Beckenboden** dankt es einem auch noch in späteren Lebensabschnitten.

Das knöcherne Becken und seine Bänder

Stabilität im knöchernen Becken ist für eine schmerzfreie Haltung und eine funktionstüchtige Beckenbodenmuskulatur immer von großer Bedeutung. Um das Becken in seiner Stabilitätsverbesserung zu unterstützen, kann man immer wieder versuchen, bewusst einmal auf einem Bein zu stehen. Auch hilft das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur sehr, da sie sich ja als Abschluss des knöchernen Beckens nach unten, für die Aufgabe der Stabilität „entschieden“ hat.

Rückbildungsarbeit bei der Bauchmuskulatur

Insbesondere die gerade Bauchmuskulatur wurde während der Schwangerschaft auf 10 - 12 cm gedehnt. Die **Rückbildung der Bauchmuskulatur** ist ebenfalls eine der großen Aufgaben der Rückbildungsarbeit. Dabei ist zu beachten, dass anfangs nur die schrägen Bauchmuskeln und insbesondere der tiefe „Korsett-Muskel“ gekräftigt werden, da die geraden Bauchmuskeln, aufgrund ihrer immensen Längenzunahme, bei Anspannung noch auseinander weichen und der Bauch seine schützende Muskulatur nicht einsetzen kann. Das heißt konkret, dass jede Wöchnerin darauf achten sollte, über die Seite aufzustehen, indem sie sich zur Seite wälzt, dann Beine aus dem Bett bringt und gemeinsam mit dem Schultergürtel sich Richtung Sitz bewegt. Die Durchführung dauert zwar anfangs immer länger - hat sich das Bewegungsbild aber einmal gut eingeschliffen, dann ist die korrekte Durchführung der Lagewechsel mit Sicherheit kein Problem mehr.

Atmung und Venensystem - Rückbildungsarbeit

Die Atmung ist in der Schwangerschaft eher kurzatmig geworden und die Beanspruchung des Platzes unter dem Zwerchfell durch das Kind, hat die gute, tiefe Atmung auch nicht gerade unterstützt. So arbeitet das Zwerchfell anfangs nicht wirklich effizient in seiner Atemleistung. Das hat Auswirkungen auf das Gefäßsystem und hier insbesondere auf den venösen Rückstrom des Blutes zum Herzen. Die Atmung ist der Motor der Drainage des Blutes.

Ein bisschen Kreislaufgymnastik bringt die Atmung in Schwung und das Venensystem wird gleichermaßen gefordert. Außerdem hilft die gute, tiefe Bauchatmung, Thrombosen zu vermeiden.

Aus diesen Gründen ist es jeder Frau, die geboren oder ihr Kind mit einem Kaiserschnitt zur Welt gebracht hat, anzuraten, sich mit der **Rückbildung** zu beschäftigen. Es lohnt sich in jedem Fall...

Autor: Monika Siller

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Stärkung nach der Geburt](#)
- ▶ [Stilldemenz](#)
- ▶ [Ruhe bewahren wenn Ihr Baby schreit](#)

[zum Artikel Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause](#)