

Muss man nach einer Geburt unbedingt Rückbildungsgymnastik machen?

Ich habe vor kurzem ein Baby bekommen. Mir wurde Rückbildungsgymnastik ans Herz gelegt. Was ist das?

Nach einer Geburt müssen einige Strukturen des Körpers wieder in ihre ursprüngliche Form gelangen, schließlich passte er sich in der Schwangerschaft dem wachsenden Kind an.

In dieser Zeit wächst zum Beispiel die Gebärmutter auf ca. 30 cm und wiegt etwa 1.000 Gramm. Danach bildet sich dieses Organ wieder zurück, bis die Größe von 5-

7 cm und das Gewicht von 50 Gramm erreicht sind. Ebenso wird der Beckenboden bei einer vaginalen Geburt maximal gedehnt, manchmal sogar verletzt. Dieser besteht aus mehreren muskulären Schichten und muss sich erholen.

Auch die geraden Bauchmuskeln werden stark durch das heranwachsende Kind beansprucht. Im Laufe der Schwangerschaft klaffen Sie auseinander und verlängern sich um 10–15 cm. Nach der Geburt liegen die

Muskelbäuche meist noch 2–7cm auseinander. Bei der Rückbildung schließt sich der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskel-Strängen (Rectus Diastase) wieder.

Die Rückbildungsgymnastik ist äußerst wichtig und sollte idealerweise 3 bis 6 Wochen nach vaginaler

Geburt oder 4 bis 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt beginnen. Dabei muss auf die Bedürfnisse in der jeweiligen Rückbildungsphase geachtet werden.

Hebammen oder Physiotherapeuten bieten spezielle Kurse an, die darauf abgestimmt sind.



Franziska Severino-Schönburg (re.) und Franziska Malle, Physiotherapeutinnen Medizin-Zentrum Hietzinger Kai, „Running Clinic Mom“: www.runningclinic.at



Sie fragen, Experten antworten

Viele Erziehungsberechtigte sind beunruhigt, wenn sich der Nachwuchs mit kleineren oder größeren Problemen quält. Wir helfen Ihnen professionell weiter.

ELTERN-RATGEBER

Zusammengestellt von
Dr. Eva Greil-Schähs

Haben Sie Fragen an den „Elternratgeber“? Erhalten Sie Rat von Kinderärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Diätologen, Logopäden uvm.! Die interessantesten Beiträge werden in „Krone GESUND“ veröffentlicht.

Ihre Fragen richten Sie bitte an:
gesund@kronenzeitung.at oder **Krone Gesund/Elternratgeber, Muthgasse 2, 1190 Wien.**