



Do's and Dont's im Wochenbett

DAS WOCHENBETT AUS PHYSIOTHERAPEUTISCHER SICHT

Schon einmal den Begriff „Wochenbett“ gehört und gewundert, was das eigentlich ist? Damit bist du sicherlich nicht alleine. Unmittelbar nach der Geburt und der Ausstoßung der Plazenta beginnt das Wochenbett. Hierbei kommt es zu einer abrupten Umstellung aller schwangerschaftsbedingten Regulationen. Physiologisch gesehen stehen dabei folgende Prozesse im Vordergrund:

- * die Rückbildung der Gebärmutter und Mutterbänder zu ihrer ursprünglichen Länge und Größe
- * die Wiederherstellung der ursprünglichen Spannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- * die Anpassung des Kreislaufs an die neuen körperlichen Bedingungen
- * der Milcheinschuss

Zumeist wird das Wochenbett mit einer Dauer von sechs bis acht Wochen beziffert und

gilt oftmals nach der gynäkologischen Abschlusskontrolle als abgeschlossen. Zu diesem Zeitpunkt sollte sich die Gebärmutter wieder auf ihre ursprüngliche Größe zurückgezogen haben. Bis Ansteuerung, Koordination und Kraft der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, wieder tadellos funktionieren und die Mutterbänder ihre Ausgangslänge erreicht haben, dauert es jedoch meist deutlich länger.

Um den Körper bei den Rückbildungsprozessen zu unterstützen, können folgende Dinge ab dem ersten Tag nach der Geburt gemacht werden:

1. Viel **Liegen!** Eine Geburt ist sehr anstrengend für den Körper und deswegen sollte er nachher auch genügend Zeit zur Erholung bekommen. Am besten immer wieder die Bauchlage mit einem kleinen Polster unter dem Unterbauch einnehmen, da diese Position sowohl

die Rückbildung der Gebärmutter als auch den Abgang des Wochenflusses unterstützt, als Senkungs- und Inkontinenzprophylaxe dient und zusätzlich die Bauchatmung stimuliert.

2. **Kreislaufgymnastik** klingt nach „Omasport“, ist aber extrem wichtig, da im Wochenbett das Thromboserisiko erhöht ist. Deswegen mehrmals täglich den Vorfuß heranziehen und wieder ausstrecken oder mit dem Fuß kreisende Bewegungen durchführen.
3. Erste **Rückbildungsübungen!** Im Optimalfall bekommst du schon im Krankenhaus von deiner Physiotherapeutin oder Hebamme erste sanfte Übungen gezeigt, die du dann selbstständig zu Hause durchführen kannst. Eine Einstiegsübung wäre zum Beispiel: Du liegst am Rücken und hast beide Beine aufgestellt. Nun probierst du dein Becken zu kippen, also deinen unteren Rücken rund zu machen und dadurch den Abstand zwischen deinem Schambein und Bauchnabel zu verringern.
4. **Beckenbodenentlastungspositionen** einnehmen. Um deinen Beckenboden, der ca. 40 Wochen schwer getragen hat und bei vaginalen Geburten zusätzlich noch massiv gedehnt wurde, zu entlasten, ist die Rückenlage mit ein bis zwei Pölstern unter dem Gesäß oder die Unterarmvierfüßler-Position optimal. Einfach ein bis zwei Mal am Tag diese Positionen einnehmen und 15 bis 20 Minuten (oder auch länger) darin verweilen.
5. **Bauchatmung und Beckenbodenwahrnehmung:** Atme immer wieder gezielt in deinen Bauch, so dass sich die Bauchdecke bei der Einatmung hebt

und bei der Ausatmung senkt. Spüre dabei, wie der Beckenboden bei der Ausatmung automatisch aktiviert wird. Versuche dies in unterschiedlichen Positionen zu spüren. Nach einigen Tagen kann die Ansteuerung des Beckenbodens intensiviert werden, so dass der Beckenboden bei der Ausatmung aktiv nach innen-oben angespannt wird.

6. **Kurze Spaziergänge:** Solltest du das Bedürfnis nach einem kurzen Spaziergang, Bewegung an der frischen Luft oder ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht verspüren, spricht nichts dagegen. Die ersten Ausflüge sollten jedoch nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern und schweres Tragen (Maxicosi, Babywanne..) sollte dabei auf jeden Fall vermieden werden.

Vermeide folgende Tätigkeiten im Wochenbett:

7. **Heben und Tragen** von schweren Gegenständen oder älteren Geschwisterkindern: Hierfür empfiehlt es sich, Kuscheleinheiten mit größeren Geschwistern im Sitzen oder Liegen zu genießen und für Einkäufe, Maxi Cosi-Tragen usw. den Partner oder etwaigen Besuch einzuspannen.
8. **Gerade aufsetzen**, also eine Art Sit-up Bewegung durchzuführen, da speziell in der ersten Zeit nach der Geburt Koordination, Ansteuerung und Kraft der Rumpfmuskulatur, speziell der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, noch nicht optimal sind. Daher empfiehlt es sich, zu Beginn über die Seite aufzustehen und niederzulegen!
9. **Ausgiebige Ausdauer- oder Krafttrainingseinheiten:** Langsam und



unter professioneller Hilfe steigern, heißt hier die Herangehensweise, da das Training sonst mehr schaden als helfen kann! Und wenn es einem einmal zu langsam geht, einfach an den Spruch „Neun Monate kommt der Babybauch – neun Monate geht er wieder!“ denken.

10. **Laufen, Hüpfen, Springen!** Stoßbelastungen führen zu starken Belastungen für den Beckenboden, denen er nach der Schwangerschaft und Geburt noch nicht wieder gewachsen ist.
11. **Pressen auf der Toilette** – Pressen erzeugt unnötig Druck auf den ohnehin schon überdehnten und geschwächten Beckenboden! Achte stattdessen auf ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr, um hartem Stuhl vorzubeugen. Sollte es einmal dennoch Schwierigkeiten dabei geben, empfiehlt es sich, ein Stockerl unter die Füße zu geben, so dass die Knie höher als die Hüftgelenke sind. Diese Position erleichtert den Gang auf die große Seite!
12. **Baby (zu) tief tragen:** Achte beim Tragen deines Babys in der Trage bzw. dem Tragetuch immer darauf, dass du den Kopf deines Kindes küssen kannst. Somit stellst du sicher, dass dein Be-

ckenboden nicht unnötigem zusätzlichen Druck ausgesetzt ist. Solltest du dazu Fragen haben oder nicht sicher sein, welche Tragemöglichkeit für dich die beste ist, wende dich bitte an eine zertifizierte Trageberaterin!

Sollten alle genannten Punkte beachtet werden, ist auf jeden Fall schon einmal ein solider Grundstein für einen guten Start in den Rückbildungsprozess gewährleistet. Treten Fragen oder Probleme im Wochenbett auf, wende dich bitte umgehend an die Gynäkologin, Hebamme oder Physiotherapeutin deines Vertrauens!



Cornelia Rubas, MSc., BSc.
Physiotherapeutin & Sportwissenschaftlerin
www.runningclinic.at
www.physiotherapie-rubas.at

Cornelia Rubas, ist Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin und Mutter dreier Kinder.

Ihre Tätigkeit mit Schwerpunkt auf der Behandlung von gynäkologischen und orthopädischen Problemstellungen übt sie freiberuflich in 1130 und 1180 Wien aus. Zusätzlich bietet sie auch immer freitags um 10:00 im Türkenschanzpark ein Outdoorworkout an.