



## FAMILIE

# SPORT NACH DER GEBURT

Viele Frauen möchten nach der Entbindung ihres Kindes schnell wieder ihre alte Form zurückgewinnen. Dabei sind ein paar Punkte zu beachten.

**D**ie letzten Wochen der Schwangerschaft sind für viele Frauen beschwerlich: Sie fühlen sich unförmig, sind kurzatmig, Bewegungen fallen schwer. Da ist es verständlich, dass sie nach der Entbindung schnell zu ihrer alten Form zurückkehren möchten. Doch zunächst sollte sich der Körper regenerieren. Schließlich hat er mit der Schwangerschaft und Geburt Höchstleistungen vollbracht. Besonders in den ersten Tagen benötigt er Ruhe und Schonung, da eine große Umstellung stattfindet: Die Gebärmutter bildet sich zurück, die Milchproduktion setzt ein, Organe schieben sich an ihren Platz zurück und das Bindegewebe strafft sich wieder.

Mit ersten sanften Übungen, die ihnen ihre Hebamme zeigt, können Mütter nach einigen Tagen beginnen, die Muskulatur vorsichtig zu aktivieren. Besonders der Beckenboden muss vorsichtig aufgebaut werden. Erst sechs bis neun Monate nach der Geburt wird er wieder voll belastbar sein. Das sogenannte Wochenbett nach einer

natürlichen Geburt dauert etwa vier bis sechs, nach einem Kaiserschnitt sechs bis zehn Wochen. In dieser Zeit sollten Frauen genau auf den Körper hören und Belastungsgrenzen unbedingt akzeptieren. Kurze Spaziergänge bringen den Kreislauf in Schwung und fördern die Durchblutung.

### SANFT STEIGERN

Wann der richtige Zeitpunkt ist, wieder mit Sport zu beginnen, hängt von der individuellen Verfassung der Mutter ab und sollte mit dem Gynäkologen oder der Hebamme abgestimmt werden. Sechs bis acht Wo-

chen nach einer komplikationslosen Geburt kann in der Regel mit schonenden Sportarten begonnen werden, beispielsweise Schwimmen, Aquagymnastik, Nordic Walking oder Yoga. Nach zwei bis drei Monaten sind auch Radfahren oder der Gang ins Fitnessstudio wieder möglich. Mit Sportarten, die den Beckenboden beanspruchen, sollte etwa ein halbes Jahr gewartet werden. Dann kommen auch Joggen, Ball- und Kampfsportarten, Tennis und Leichtathletik wieder infrage. Wichtig ist, sich zu keiner Zeit zu überlasten und das Training langsam zu steigern. ■

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Rückbildungsgymnastik dient dazu, den Beckenboden nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zu stärken und die Rücken- und Bauchmuskulatur zu straffen. Dies ist wichtig, um Beschwerden wie Blasenschwäche oder eine Gebärmutter-senkung zu vermeiden. Über die Versichertenkarte werden Rückbildungskurse durch die Hebamme direkt mit der SECURVITA abgerechnet. Zusätzlich fördert die SECURVITA die Teilnahme im Rahmen ihres Bonusprogramms HealthMiles.