

MEINE MITTE WIEDER- FINDEN



Ist doch kein Akt? Und ob!
Ein Kind zu bekommen, fordert
Körper und Seele einer Frau.
In der Schwangerschaft,
während der Geburt und be-
sonders danach. Ein Kraftakt.
Was die Zeiten dieser großen
Veränderungen mit uns
Müttern machen und warum
Selbstfürsorge und Achtsam-
keit jetzt so wichtig sind, damit
wir wieder zu uns finden.

TEXT | Anna-Lena Schwarz
ILLUSTRATION | Miriam Frömming

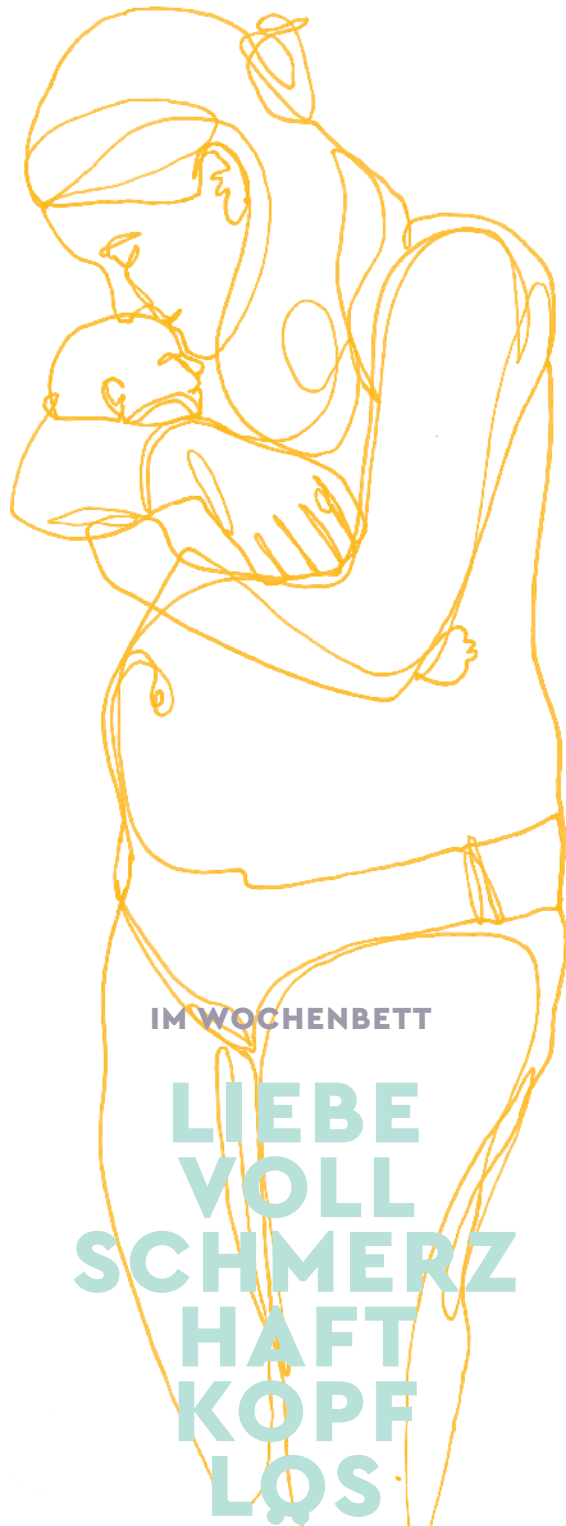


Mütterkörper sollen im Idealfall kurz nach der Geburt so aussehen, als hätten sie nie ein Kind geboren – diese gesellschaftliche Erwartung wird uns durch die Medien täglich auf dem Silbertablett serviert. Influencer- und Promi-Mütter, die ihren makellosen #afterbabybody ablichten lassen, werden im Netz gefeiert wie Superheldinnen. Nicht verwunderlich, dass sich Trends wie „Mommy Makeover“ – eine chirurgische Rundum-Erneuerung nach der Geburt – etablieren. Nett gemeinte Gebewebungen wie #bodypositivity fordern, die eigenen Speckröllchen, Narben oder Schwangerschaftsstreifen bzw. „Tiger Stripes“ doch einfach richtig super zu finden. Doch auch das erzeugt Druck – kann etwa nur der, der sich schön fühlt, glücklich sein? Wieder eine neue Challenge.

Bei alledem wird einer Sache kaum Beachtung geschenkt: wie wichtig es ist, dem Körper die nötige Ruhe zu geben, zu heilen und sich selbst die Zeit einzuräumen, sich im eigenen Körper wieder zurechtzufinden.

Mein anderer Körper

Haben wir in der Schwangerschaft noch jede körperliche Veränderung penibel inspiert und uns ausgiebig darüber informiert, werden wir nach der Geburt oft nachlässig. Die Spuren, die die Schwangerschaft – innerlich wie äußerlich – hinterlassen hat, werden verdrängt, vertuscht oder schnellstmöglich wegtrainiert. Doch all das kann uns langfristig mehr schaden und zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen, als wenn wir auf unsere Bedürfnisse hören und wissen, wie es in unserem Körper nach der Geburt wirklich aussieht. Wenn wir verstehen, dass diese Veränderungen keine Makel darstellen, sondern aus „gutem (biologischen) Grund“ so sind, wie sie sind.



IM WOCHENBETT

LIEBE
VOLL
SCHMERZ
HAFT
KOPF
LOS
GLÜCK
SELIG
FEIN
FÜHLIG

Zeit der Heilung

Im Wochenbett, den ersten acht Wochen nach der Geburt, heilen mögliche Geburtsverletzungen ab – und das braucht Zeit. Die Wundheilung am Damm, vaginale Verletzungen und trockene Scheidenwände gehen nicht von heute auf morgen weg. Berührungen können noch mehrere Wochen schmerzen – das ist nicht ungewöhnlich, genauso wie Beschwerden beim Sitzen, Laufen oder beim Gang zur Toilette. Nach einem Kaiserschnitt wird die Narbe noch einige Wochen schmerzen.

Die Gebärmutter zieht sich wieder zusammen, Organe, Muskeln und Gewebe, die durch sie verdrängt wurden, wandern allmählich an ihren Platz zurück. Die abgelöste Plazenta hat eine große Wunde in der Gebärmutter verursacht. Durch den mehrwöchigen Wochenfluss werden Blut, Wundflüssigkeit und abgestorbene Zellen der Uteruswand ausgeschieden. Mit dem Abstoß der Plazenta kommt es zur abrupten Hormonumstellung. Die Hormone stellen sich von Schwangerschaft auf Stillzeit um, und die verlangt dem Körper ebenfalls viel Energie ab. Die Brust wird größer, schwerer, härter und häufig



1. KÖRPERÖL BIO-PFINGSTROSE & BIO-MANDEL (100 ml) von Alterra Naturkosmetik. Verbessert die Hautelastizität und mildert Spannungsgefühle. **2. BRUSTWARZEN-SALBE (30 ml) von Mamas Babydream.** Schützt und pflegt die Brustwarzen. **3. SO FREE ... ULTRA-BINDEN EXTRA LANG MIT FLÜGELN (10 St.) von facelle.** Schließen Flüssigkeit schnell und sicher im Saugkern ein. Oberfläche aus 100 % weicher Bio-Baumwolle.

IM NEUEN KÖRPER

WUND
SCHMERZ
FREMD
SEIN
AN
KOMMEN
SEELN
HEIL
AN
NEHMEN



druckempfindlich. Für manche Frauen kann das Anschwellen ebenfalls schmerzhaft sein – genauso wie die ersten Stillversuche. Auch vermehrter Haarausfall in den Monaten nach der Geburt ist ganz normal. Bis das „schuldige“ Hormon Östrogen sich wieder auf Normalniveau begibt, kann es durchaus ein paar Monate dauern.

Alles aus dem Gleichgewicht

Vor allem aber wurden Bauch-, Beckenboden-, Rückenmuskulatur und das Zwerchfell während der Schwangerschaft und durch die Geburt extrem belastet und gedehnt. Die Bauchmuskeln mussten Platz für das Kind schaffen – manchmal sogar so weit, dass sich zwischen den geraden Muskeln unterhalb des Brustbeins ein spürbarer senkrechter Spalt bildet – die sogenannte Rektusdiastase. Der Spalt lässt sich mit bloßen Händen ertasten, der Bauch ist sehr weich und unter Belastung wölbt er sich nach außen – es kann so aussehen, als wäre das Baby noch drin. Auch das ist nicht ungewöhnlich, doch bedeutet es für viele Einschränkungen im Alltag und ist oft der Grund für ein instabiles Gefühl in der Körpermitte und Schmerzen im unteren Rücken.

Dass sich nach der Geburt untenherum alles anders anfühlt, liegt an der Beckenmuskulatur, die stark strapaziert wurde und nicht mehr so fest und straff ist. Außerdem hat die Blase durch die überdehnten Muskeln und die nun viel kleinere Gebärmutter sehr viel Platz. Viele Frauen können den Harndrang gar nicht mehr und leiden stark unter der Inkontinenz. Doch Muskeln, Nerven und Bindegewebe brauchen viel Zeit, um sich von dem Kraftakt der Schwangerschaft und Geburt zu erholen. Und manchmal auch ein bisschen Hilfe. Das Wort „WochenBETT“ deutet bereits darauf hin, dass wir uns in den ersten 14 Tagen überwiegend liegend schonen sollten. Ist diese Zeit vorbei, heißt das aber noch lange nicht, dass unser Körper wieder den Zustand von vor der Schwangerschaft erreicht hat. Nun ist er erst bereit für gezielte Rückbildungsübungen, um unsere körperliche, aber auch emotionale Stärke zurückzugewinnen. →

*
**BECKEN
BODEN**

Der Beckenboden ist die Basis für einen starken und funktionierenden Mama-Körper. Im Wochenbett kann dieser mit bewusster Atmung aktiviert werden. Danach stärkt ein zielgerichtetes Beckenbodentraining im Rückbildungskurs und zu Hause die innere Mitte.

BECKENBODEN-TRAINER* von Mamas Babydream. Das Training kann dabei helfen, Inkontinenz vorzubeugen und die Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft zu unterstützen.



Mein anderes Ich

Schweben wir kurz nach der Geburt meist noch auf Wolke sieben, sind voller Glücksgefühle beim Anblick unseres Kindes, folgt bei dem unseres Körpers oft Ernüchterung: die plötzlich veränderte Körperstatik, das weiche Gewebe und der stark beanspruchte Beckenboden, ggf. eine Kaiserschnittnarbe, die abrupte Hormonumstellung. Manche Veränderungen bleiben. Das vorherige Gewicht lässt sich nicht immer wiedererlangen, Taille und Brust können ihre früheren Formen dauerhaft verändern. Das alles führt bei vielen Frauen zu einem Gefühl des Fremdseins im eigenen Körper.

Die Beziehung zwischen uns und unserem Körper ist komplex und oft eng verwoben mit unserem Selbstwertgefühl, mit Erwartungen und mit Ängsten. Eine Schwangerschaft schürt zwar ebenso Ängste, zumindest Verunsicherungen, allerdings mehr mit Blick auf das kleine Leben, das in uns heranwächst. Dass der Körper sich dadurch verformt, nehmen die meisten werdenden



IN BALANCE

**ZUR
MITTE
FINDEN**

Mütter gerne an, tragen ihre Rundungen sogar mit Stolz. Geschwollene Füße, Kurzatmigkeit, ständige Pipi-Pausen einlegen – so what? Sieht ja jeder, was für eine Last wir zu tragen haben und an jeder Ecke bietet man uns Hilfestellung: „Schon dich bloß, du bist doch schwanger!“ Doch dieser Zustand und die damit verbundene Fürsorge wird mit der Geburt abrupt beendet, all das scheint im selben Zuge zu verpuffen: Wir sind wieder allein in unserem Körper. Es gibt keinen Grund mehr, ihn zu schonen, stolz auf ihn zu sein, ihn zu mögen. Schon gar nicht, wenn wir ihn nicht mehr unter Kontrolle haben.

Doch die Einsicht, dass die Fürsorge und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper nach der Geburt nicht aufhören darf, ist ein wichtiger Schritt, die innere und äußere Stärke wiederzufinden. Die Akzeptanz von Speckröllchen oder Schwangerschaftsstreifen ist ein erster Schritt.

Zurück zu mir

Denn ein Kind zu bekommen, kann auch etwas anderes in uns bewirken: nämlich stärker und bewusster mit uns umzugehen als jemals zuvor und mit unserem Körper im Reinen zu sein. Das eigene Selbstwertgefühl sehr viel weniger an das äußere Erscheinungsbild zu koppeln, den inneren Kräften zu vertrauen und unseren Körper wertzuschätzen – wissen, dass er Großes geleistet hat und weiterhin leisten kann. Einen guten Weg dorthin beschreibt Fitness- und Beckenbodentrainerin Juliana Afram in ihrem Rückbildungsbuch – und im Interview. □



BUCHTIPP
„Vom Wochenbett zum Workout“ von Juliana Afram. (Trias Verlag, 19,99 Euro)

* Nicht in allen Filialen erhältlich.



JULIANA AFRAM
ist Autorin des Ratgebers „Vom Wochenbett zum Workout“. In diesem Buch und auf thecenter.tv befasst sie sich mit den Besonderheiten des Trainings vor und nach der Geburt.

„Es geht um deine Regeneration und nicht darum, neue Rekorde aufzustellen.“

Warum fühlen sich viele Frauen auch Monate nach der Geburt unwohl im eigenen Körper? In der Schwangerschaft ist oft sogar das Gegenteil der Fall ... Es wird uns einfach von allen Seiten suggeriert, dass wir nach der Geburt schnell wieder fit sein müssen, unseren alten körperlichen Zustand wiedererlangen und – möglichst gleichzeitig – das Muttersein perfektioniert haben müssen. Dabei ist unser Körper nicht nur im Wochenbett, sondern auch im Jahr nach der Geburt gar nicht dazu gemacht, abzunehmen. Und es ist absolut wichtig, seinen Mamakörper liebevoll anzunehmen und auch so zu behandeln.

Was hat das Rückbildungstraining mit mentaler Stärke zu tun? Bewegung heilt den Körper, aber auch die Seele und den Geist. Selbst ich habe mich damals gefragt, ob das alles notwendig sei, wollte direkt nach der Geburt die Welt erobern, empfand Pausen als überflüssig. Ich muss wohl nicht betonen, dass meine Vorstellungen absurd waren und ich schnell eines Besseren belehrt wurde: Ich habe selbst zwei

komplizierte Schwangerschaften mit starken postpartalen Beschwerden erlebt. Rückbildung ist nur der allgemein geläufige Begriff. Eigentlich geht es um Zentrierung. Es geht darum, im physischen und emotionalen Sinne die eigene Mitte zu finden.

„Vom Wochenbett zum Workout“ klingt im ersten Moment schon ein bisschen beängstigend für Mütter, die vielleicht nicht sehr sportlich sind. Kann mit den Übungen jede Mama wieder fit werden? Fit sein ist relativ. Grundsätzlich benötigen wir alle ein gewisses Maß an Fitness, um den Alltag zu bewältigen. Es geht in meinem Buch darum, zurück in die eigene Mitte zu finden, seinen Körper neu kennenzulernen – und das ohne Druck. Mütter, die regelmäßig Sport gemacht haben, werden systematisch auf den Wiedereinstieg vorbereitet. Und die Mamas, die Sport für ein notwendiges Übel halten, lernen, wie man mit wenig Aufwand das Training in den Alltag integrieren kann. Ich will sie bestärken, den innersten Kräften zu vertrauen, vermeintliche Schwächen anzuerkennen und daraus Positives zu ziehen. □

Anzeige

Frosch für Wohlfühl-Wäsche
hautschonende Sauberkeit

schon immer
frei von tierischen Inhaltsstoffen
VEGAN

mit wässrigem Duft
Lindert Juckreiz für
Feine & Wolle

mit wässrigem Duft
Lindert Juckreiz für
empfindliche Haut

Hohe Waschkraft mit
Farbschutz und Fasernpflege

Hohe Waschkraft mit
hautschonender Formel
für empfindliche Haut

Hohe Waschkraft mit
Farbschutz und Granatapfel

Weichheit und Pflege auf
pflanzlicher Basis

Bio-Qualität seit 1986*

Bio-Qualität seit 1986*

Bio-Qualität seit 1986*

Bio-Qualität seit 1986*

* Artikel nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich