



© littlebigheart.com

## Keine Zeit für Rückbildung beim zweiten Kind?!

SO GEHT ES DENNOCH!

Einer weint, die andere benötigt unbedingt jetzt ihre Buntstifte, die Waschmaschine gibt komische Töne von sich und eigentlich will Mama sich doch einfach nur kurz niederlegen und ausrasten, sich kurz von der anstrengenden Nacht erholen. Solche oder so ähnliche Situationen kennt wohl jede Mutter (spätestens beim zweiten Kind). Und dann ist da diese Rückbildung nach der Geburt, wofür man sich auch noch Zeit nehmen sollte. Der Tag bräuchte somit gefühlte 40 Stunden, um alles unterzubringen.

### Ein zweites Mal Rückbildungsübungen – brauche ich das wirklich?

Definitiv ja! Denn egal, ob du per Kaiserschnitt oder vaginal entbunden hast, der Beckenboden hat neun Monate schwer getragen und ist dadurch geschwächt. Die Gefahr an

einer Belastungsinkontinenz (jeglichem Druck im Bauchraum z.B. durch Husten, Niesen, Lachen nicht standhalten zu können) zu leiden, ist somit in beiden Fällen vorhanden und betrifft laut Studien 20 bis 30% alle Mütter. Außerdem wird bei etwa 30 bis 50% aller Frauen im Laufe ihres Lebens eine Senkung der Gebärmutter festgestellt, was durch mehrfache Schwangerschaften und Geburten noch begünstigt wird. Hinzukommt, dass während einer Schwangerschaft die geraden Bauchmuskeln auseinanderweichen und sich dadurch die sogenannte Rectusdiastase ergibt. Laut Studien weisen etwa 29 bis 35% der Frauen noch sechs Monate nach der Geburt einen solchen Spalt auf. Doch das Wichtigste ist, dass sich die Folgen einer nicht abgeschlossenen Rückbildung erst Monate, wenn nicht Jahre danach zeigen. Als zusätzliches Plus von Rückbildungsübungen gilt: Ein gut

gekräftigter Rumpf und Beckenboden schützen vor Rücken- und Beckenschmerzen, die wir doch alle insgeheim vom vielen Kindertragen kennen.

### Rückbildungsübungen einfach in den Alltag integrieren

#### Übung 1: Reaktive Aktivierung des Beckenbodens

Ausgangsposition: Stand

Durchführung:

- \* Spanne deinen Beckenboden an und aktiviere die tiefe Bauchmuskulatur, indem du während der Ausatmung den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehst und dabei die Strecke zwischen Bauchnabel und Schambein verkürzt. Halte diese Spannung.
- \* Komm nun auf die Zehenspitzen und wippe mit dem Körper mehrfach auf und ab.

Wohin mit den Kindern:

- \* Diese Übung eignet sich ideal dazu, sie auf dem Spielplatz beim Antauchen des älteren Geschwisterchens auf der Schaukel durchzuführen.
- \* Falls der/die Kleine nicht im Kinderwagen bleiben möchte, einfach in die Trage packen und die Übung samt Kind durchführen. (Dies kann auch als Steigerungsform verwendet werden!) Achtung: Babykopf sollte durch die Trage oder die Hand gut gestützt sein!

Trainingssatz: 3 x 15-20 Wiederholungen

#### Übung 2: Kräftigung des Beckenbodens, der Beckenmuskulatur und des unteren Rückens

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Durchführung:

- \* Aktiviere sanft deinen Beckenboden (siehe Übung 1) und hebe dein Becken an,

sodass Knie, Becken und Schultern eine Linie ergeben.

- \* Bleibe in dieser Position und hebe nun abwechselnd die Fersen und Zehen vom Boden ab.

Wohin mit den Kindern:

- \* Das Baby kann, sobald die Kopfkontrolle vorhanden ist, auf deinem Becken platznehmen und dabei sanft geschaukelt werden.
- \* Das ältere Geschwisterchen kann versuchen, ob es durch den entstandenen „Tunnel“ krabbeln kann.

Trainingssatz: 3 x 15-20 Wiederholungen



© littlebigheart.com

#### Übung 3: Kräftigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Vierfüßlerstellung

Durchführung:

- \* Atme aus und ziehe dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Halte diese Spannung.
- \* Bei jeder weiteren Ausatmung hebe die Knie kurz vom Boden ab. Beim Einatmen werden die Knie wieder Richtung Boden geführt.

Wohin mit den Kindern:

- \* Platziere dein Baby in Rückenlage unter



dir auf der Höhe deines Kopfes. So kann er/sie dich während der Übung genau beobachten.

- \* Der große Bruder bzw. die große Schwester darf nun entweder wieder durch den entstandenen Tunnel krabbeln, dich anfeuern oder mittrainieren. Motiviere dein älteres Kind dazu, den Vierfüßler selbst einmal auszuprobieren. Ein Erfolgserlebnis für beide ist zum Greifen nahe!

**Trainingssatz:** 3 x 15 Wiederholungen



#### Übung 4: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

**Ausgangsposition:** Seitenlage mit angewinkelten Kniegelenken. Der untenliegende Arm wird aufgestellt, sodass Oberkörper, Becken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.

**Durchführung:**

- \* Aktiviere wie bei Übung 1 deinen Beckenboden.
- \* Bewege nun während des Ausatmens Knie und Ellbogen der oben liegenden Gliedmaßen zueinander.
- \* Während des Einatmens werden diese in die Länge gestreckt und somit voneinander entfernt.
- \* Nach Beendigung des Trainingssatzes wechsle bitte die Seite.

#### Wohin mit den Kindern:

- \* Lege dein Kind auf den Boden neben dich, sodass du während der gesamten Übung gut Blickkontakt halten kannst und probiere aus, ob es deinem Baby gefällt, wenn du in der oberen Hand zusätzlich eine Rassel hältst.
- \* Bei dieser Übung bietet es sich an, beim Ausatmen laut mitzuzählen. Animiere das ältere Geschwisterchen dazu, mit dir gemeinsam zu zählen oder sogar alleine diesen wichtigen Part zu übernehmen.

**Trainingssatz:** 3 x 15 Wiederholungen/Seite



Cornelia Rubas, BSc., BSc.  
Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin  
Mutter zweier Töchter  
cornelia@rubas.at  
www.runningclinic.at  
www.facebook.com/groups/runningclinicmom

Cornelia Rubas, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, selbst Mutter zweier Töchter (1 Jahr und 3 Jahre) weiß, wie kreativ Frau mit Kind ab und zu sein muss. Zurzeit arbeitet sie als Springerin bei der Running Clinic mit und betreut auf selbstständiger Basis Mütter und Schwangere im Einzelsetting.

# aetherio

love & science

#LiebegehtdurchdieNase

## Aromatherapie nur für Familien



Unsere bio Aromasprays bringen die Kraft sanfter und sicherer ätherischer Öle in Ihre Familie und unterstützen Ihr Baby und Sie mit der natürlichen Wirkung der Aromatherapie



Unterstützt Babys sanft beim Einschlafen und stärkt Mamas im Wochenbett



Fertig gemischte Aromatherapie zum praktischen Sprühen, jederzeit und überall



Babygeeignete ätherische Öle in der richtigen, sanften Dosierung



Jetzt dufte Helfer anschauen auf [aetherio.de](https://aetherio.de)