



dressurfit[®]
Mommy

Was ist das *Wochenbett?*

Das Wochenbett ist die **Zeit nach der Geburt der Plazenta bis zur Wiederaufnahme der Ovation**. Es gliedert sich in das Frühwochenbett und das späte Wochenbett. Das Frühwochenbett beginnt mit der Geburt der Plazenta und endet etwa 10 Tage nach der Geburt, ungefähr dann, wenn dein Uterus wieder seine normale Größe erreicht hat und hinter der Symphyse verschwunden ist. Aber auch das ist individuell. Nach einer Zwillingsgeburt oder einem Kaiserschnitt zum Beispiel, kann das durchaus länger dauern. Bei der Wochenbettbetreuung wird deine Hebamme oder dein Arzt die Größe und Lage deiner Gebärmutter überprüfen. Falls ihr darüber noch nicht gesprochen habt, frag doch einfach mal bei deiner Hebamme oder deinem Arzt nach.

In der Zeit des Frühwochenbettes passiert sehr viel in deinem Körper. Die Plazentawunde schließt sich, die Brust beginnt mit der

Milchproduktion, viele Hormone beginnen oder beenden ihre Arbeit, manchmal muss man weinen, die Blutmenge verringert sich wieder, die Blase und der Darm müssen sich umstellen, überhaupt alle Organe im Körper müssen sich einmal neu justieren. Aber auch in dieser Zeit können wir schon mit leichten Rückbildungsübungen anfangen, wie z.B. die Atemübungen aus unseren Workouts oder einfach mal in Bauchlage liegen.

Das späte Wochenbett schließt an und endet laut Lehrbuch mit Beginn der Ovation. Oder wie man so schön sagt: „Neun Monate kommt es, neun Monate geht es.“ Aber auch das ist sehr individuell. Meistens kann man in Woche 3 bis 4 mit behutsamer Rückbildungsgymnastik beginnen. Wenn du dir unsicher bist, besprich dies doch am besten mit deiner Hebamme oder deinem Arzt.

Und noch einmal möchte ich dich bitten, nachsichtig mit dir und deinem Körper zu sein und auf deinen Körper zu hören. Denn manchmal können Babies oder ältere Geschwisterkinder anstrengend sein, die Nächte können mühsam sein oder du brauchst einfach mal eine kurze Pause.

Alles kann, nix muss!
**In diesem Sinne viel Spaß auf
deinem Weg zurück in den Sattel!**

Nina von Westerholt
Hebamme, Mami von 4 Kindern &
Freizeitreiterin

