

November 2018



WUSSTEST DU SCHON ...?

Wann dürfen Frauen nach der Geburt wieder „normal“ Sport machen bzw. zu alten Sportarten zurückkehren ?

Diese Frage führt natürlich unter Fachleuten immer zu Diskussionen.

Fest steht, dass das Jahr nach der Geburt sicherlich den Rückbildungsvorgängen im Körper vorbehalten ist.

Natürlich kann in dieser Zeit auch nach abgeschlossener Rückbildungsgymnastik und am besten in Begleitung von regelmäßigem Beckenbodentraining wieder Sport gemacht werden.

Passende Sportarten gibt es genügend, am besten beckenbodenfreundlich und rumpfstabilisierend an der frischen Luft (Joggen und Gewichtstraining gehört da weniger dazu).

Wenn eine Mutter keine Beschwerden hat, kann sie am Ende des 1. Lebensjahr langsam wieder sportlich aktiver werden. Auch als Mutter ist man oft erschöpft und „auspowernde“ Sportarten sind da nicht sehr sinnvoll.

Strenggenommen ist der Körper während der Stillzeit durch die Stillhormone noch verändert. Prolaktin und Oxytocin haben eine „weichmachende“ Wirkung auf Gewebe und Muskulatur! Ein halbes Jahr nach dem Abstillen sollte das aber kein Problem mehr sein.

Selbstschutz und Eigenverantwortung der Frau nach der Geburt spielen natürlich auch eine Rolle, um am besten gemeinsam mit der Frau die passende sportliche Betätigung zu finden.

Kerstin Hanauer-Oberthanner
Hebamme, zert. BeBo®-Kursleiterin

AKTUELLE WORKSHOPS unter:
<https://www.beckenboden.com/at/weiterbildung/index.php>

