



Fit nach der Geburt

SO SCHAFFEN ES MAMA, PAPA UND BABY GEMEINSAM!

Sie kennen das sicher, im Hinterkopf haben wir ein bestimmtes Bild, nämlich das der jungen Promi-Mütter, die kurz nach der Geburt schon wieder fit und schlank im Fernsehen über den Laufsteg schweben. Übrig bleibt das eigene Rätseln darüber wie die das bloß geschafft haben. Natürlich, so die Vermutung, die haben Personal-Trainer, mehrere Stunden Training am Tag und Nannys die ihnen die Babys fast rund um die Uhr abnehmen. Aber wie sollen „normale Frauen“ das schaffen?

Wie können wir die Kilos purzeln lassen und uns auch noch liebevoll um unsere Babys kümmern, die Wohnung nicht völlig verwüstet zurücklassen und ach ja, auch unseren Partner motivieren vielleicht den einen oder anderen Solidaritäts-Kilo wieder los zu werden? Ist die Frau schwanger zeigen sich manche Männer solidarisch und nehmen ebenfalls zu. Fitness nach der Geburt betrifft nicht nur Frauen, sondern auch Papas sollten vermehrt motiviert werden wieder aktiv zu werden. Und auch, wenn wir alle wissen, dass die

Plakate der Promi-Mütter und -Väter sicher retuschiert wurden und die durchschnittliche frisch gebackene Mami eben nun mal auch noch etwas Reserve fürs Stillen benötigt und der frisch gebackene Papa auch mal Extrakexse einlegt um den allgemeinen Anfangsstress besser zu bewältigen. Sie nerven, diese Superschlank- und Muskelprotz-Bilder und erwecken in uns den Wunsch zumindest wieder zu unserer Ausgangsfigur zurück zu finden. Und keine Sorge, das ist auch wirklich machbar, egal ob Sie 10 oder 30 Kilo in der Schwangerschaft zugenommen haben, es geht nur eben nicht von heute auf morgen, sondern benötigt seine Zeit und kleine Übungen die den Alltag auf ganz neue Weise versüßen!

Wie viele Kilos verschwinden gleich nach der Geburt?

Natürlich ist es abhängig davon wie viel sie als Jungmama während der Schwangerschaft zugenommen haben, aber in jedem Fall können Sie davon ausgehen das ganz

von selbst einige Kilos wegpurzeln: 2,5–3,5 Kilogramm wiegt das Baby, die Plazenta rund 500 Gramm, das Fruchtwasser etwa 1,5 kg. Dazu gehen etwa 300 Gramm Blut verloren und ein Teil der natürlichen Wassereinlagerungen verschwindet ebenfalls durch die Anstrengung während der Geburt. Was aber machen wir mit den übrigen 5 bis 20 kg? Und die Jungpapas, wie werden die ihre Kilos los? Nicht verzweifeln, sondern in Geduld üben und sich erstmal so richtig über das Baby freuen, denn die Glückshormone können auch bei der natürlichen Gewichtsabnahme unterstützen!

Ab wann mit sanftem Training beginnen?

ÄrztInnen und Hebammen empfehlen, frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt mit der Rückbildungsgymnastik oder sanftem Fitnessstraining zu beginnen, das gilt auch für die Geburt durch Kaiserschnitt. Davon ist Wochenbett und Kuschneln angesagt! Während der Schwangerschaft verändert sich der weibliche Körper, die Hormone sorgen dafür, dass sich das Becken weitet. Dieser Umstieg ist auch recht schnell im Rücken, an Hand- und Fußgelenken spürbar. Der Körper ist bis zur 40. Schwangerschaftswoche

nicht mehr so stark belastbar. Das verändert sich auch durch die Geburt nicht sofort. Viele Frauen spüren danach sogar eine Art „Gesamtmuskeltater“. Vor allem die gerade Bauchmuskulatur, die an der Vorderseite des Körpers verläuft, sollte während der gesamten Schwangerschaft locker gelassen und nicht mehr trainiert werden, damit ein Auseinanderweichen der linken und rechten Muskelgruppen nicht zu stark forciert wird. Jedoch ist es gerade dieser Bereich der nach der Geburt dann etwas schlaff und leer wirkt. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper auch wieder in seine Ausgangsform zurück finden kann, mit etwas Zeit und Geduld. Für Papas gilt dies ja nicht, die können auch schon direkt nach der Geburt losstarten, dennoch wäre es lieb sich zuerst einmal um Baby und Wochenbett-Mama zu kümmern. Kleinere Übungen können Papas auch beim Kochen und Putzen einbauen, denn ein paar Sit-ups und ein bisschen Springen hat noch keinem Papa geschadet!

Welche Übungen sind geeignet?

Leichte Wasseransammlungen in Füßen und Händen, stört die wenigsten Mamas nach der Geburt, als besonders lästig empfinden sie jedoch die schlaffe Haut am Bauch und

vielleicht auch an den Beinen ... Viele suchen nach Wunderwaffen oder speziellen Powerübungen. Aber, am Besten ist es auch hier zu Beginn abzuwarten, denn um sich wirklich zu regenerieren, braucht der Körper in etwa so lange wie die Schwangerschaft gedauert hat und mitunter sogar etwas länger. Neben sanften Anfangsübungen können auch Massagen die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Zu Beginn sind Übungen zu empfehlen, die Sie zu Hause mit Ihrem Baby ausführen können. In der gewohnten Umgebung wird es Ihnen gemeinsam leichter fallen und es macht gar nichts, wenn das Baby dann doch plötzlich hungrig wird, oder eine frische Windel benötigt. Viele Übungen die für Schwangere empfohlen werden, sind auch nach der Geburt der ideale Einstieg! Sehr beliebt bei Mama, Papa und Baby ist auch das Tanzen mit Tragehilfe oder Tragetuch. Dabei können sich bei den Babys Luftansammlungen lösen und das sanfte Wippen und Schunkeln ist fast wie davor, bei Mama im Bauch. Ganz toll sind auch Übungen bei denen Sie am Rücken liegen und das Baby sanft auf dem Brustkorb von Mama oder Papa liegt, egal was Sie aus dieser Grundposition mit Ihren Beinen machen, ob Radfahren oder sanftes Anheben und Absenken, Sie kräftigen dabei Bauch und Rückenmuskulatur! Oft sind die Papas sogar noch etwas mutiger und kommen in der Rückenlage gleich direkt ins „Babyfliegen“: Dabei werden die Babys auf den abgewinkelten Beinen abgelegt, gut festgehalten, mit Kraft der Bauchmuskulatur können wir dann die Knie in Richtung Brustkorb bringen und wieder absetzen, die ganz Starken heben sogar zusätzlich den Kopf an.

Der Favorit der Babys in unseren Kursen ist auch die Ausgangsposition kniender Vierfüßerstand, dafür können Sie Ihr Baby sanft auf eine Decke legen und darüber gebeugt, mit den Händen unter den Schultern und den Beinen hüftbreit gestellt, viele verschiedene Übungen machen, bei denen ebenfalls

Bauch, Rücken und Beckenboden trainiert werden. Sie können Ihre Arme abwechselnd anheben und absetzen, dann auch die Beine jeweils ausstrecken und absetzen oder auch eine Variation probieren, zum Beispiel linker Arm und rechtes Bein.

Sollte Ihr Baby unruhig werden dann legen Sie eine „Blubber- und Brummrunde“ ein, wenn das Mama noch zu anstrengend ist, dann darf der Papa mal zeigen was er kann: Mit einer tiefen Einatmung macht er den Rücken rund, zu einem Katzenbuckel, dann setzt er sich zurück auf seine Fersen und mit der Ausatmung blubbert und brummt er über sein vor Freude quietschendes Baby, kürz über Babys Köpfchen, drückt er sich mit der Kraft seiner Arme wieder hoch und die nächste Runde beginnt!

Für Ihre Übungen zu Hause gilt jedoch dasselbe wie in all unseren Kursen: Machen Sie genug Pausen! Es hat keinen Sinn, wenn Sie sich gleich zu Beginn auspowern und dann tagelang Muskelkater verspüren. Nach einem guten Training gibt es keinen Muskelkater!

Mit der Zeit suchen Sie sich doch auch einen Kurs, bei dem auch Ihr Baby dabei sein kann, bevor Sie gleich wieder ins Fitnesscenter und an das Laufband sausen.

Babys profitieren von dieser gemeinsamen Zeit und haben viel Spaß daran, Mama und Papa in Bewegung zu erleben und Teil des Ganzen sein zu dürfen. Im Freiraum-Institut begleiten wir Mamas, Papas und Babys bzw. Kinder sogar bis ins Kindergarten- und Volksschulalter und es ist wunderbar mit anzusehen, wie gerade diese Kinder sich dann die Freude an der Bewegung und am aktiv sein über Jahre behalten!



Mag.a Katharina Rainer-Trawöger, Yoga-Lehrerin, diplomierte Kunsttherapeutin und Dipl. Ing. Andreas Rainer, Qigong-Lehrer, Unternehmensberater. Eltern von Pauline (*2010) und in Erwartung des zweiten Babys (*Frühling 2013), Geschäftsführer vom FREIRAUM-Institut in 1090 Wien