

viMUM Zeitplan Rückbildung nach der Geburt

Erste 4 – 6 Wochen nach der Geburt

1. Heilen von Beckenbodenverletzungen oder Kaiserschnittnaht
2. Bonding zum Kind
3. Stillbeginn
4. Hormonumstellung
5. Rückbildung der Gebärmutter und Wochenfluss
6. Ausscheidung von Ödemen
7. Einfinden in neue Mutterrolle
8. Beckenbodenentlastung (liegen und schonen)

7. Woche – 6. Monat nach der Geburt

1. Weiteres Verheilen von Geburtsverletzungen
2. Fast vollständige Rückbildung der Gebärmutter
3. Beginn der Rückbildungsgymnastik
4. Beckenbodenmuskulatur erspüren und kräftigen
5. Schließen der geraden Bauchmuskulatur (Rumpfkorsett)
6. Spaziergänge und leichtes Herz-/Kreislauftraining
(Walken, Schwimmen, Fahrrad fahren)

Ca. 6 Monate bis 2 Jahre nach der Geburt

1. Beckenboden weiter kräftigen
2. Zurechtfinden im “neuen Körper”
3. Leben mit Kind spielt sich ein
4. Wiedererlangen der Rumpfstabilität
5. Funktionsfähigkeit des Beckenbodens auf Druckbelastungen (Niesen, Husten, Hüpfen, Joggen)
6. Festigung von Bändern und Sehnen
7. Straffung des Gewebes und der gedehnten Haut
8. Rückkehr zum “Frau-sein” und Sexualität
9. Langsame Rückkehr zum Sport

Erste 4 – 6 Wochen nach der Geburt

7. Woche – 6. Monat nach der Geburt

Ca. 6 Monate bis 2 Jahre nach der Geburt