

Gesellschaft - Deswegen ist ein Rückbildungskurs nach einem Kaiserschnitt nötig

Deswegen ist ein Rückbildungskurs nach einem Kaiserschnitt nötig

Rückbildung ist auch nach einem Kaiserschnitt wichtig: Organe, Muskeln und Gewebe müssen sich wieder zurückbilden. Sportwissenschaftlerin Stefanie Meyer erklärt, worauf die Frauen besonders achten müssen.

Jana Giger

Vaginale Geburt oder Kaiserschnitt – wie unterscheiden sich die Folgen?

Nach einer vaginalen Geburt ist der Beckenboden maximal gedehnt. «Viele Frauen spüren ihn nicht mehr so gut und haben das Gefühl, im Becken nach unten offen zu sein», sagt die Aargauerin Stefanie Meyer (38), Sportwissenschaftlerin und Expertin für die prä- und postnatale Phase. Nach einem Kaiserschnitt ist ein Teil der betroffenen Muskeln instabil, weil die Chirurgin oder der Chirurg sie bei der Operation auseinanderzieht und das Bindegewebe durchtrennt.

Braucht es nach einem Kaiserschnitt einen Rückbildungskurs?

Er sei unerlässlich – egal, wie man ein Kind auf die Welt gebracht habe, sagt Meyer. Denn in einem Rückbildungskurs werden nicht nur die Folgen der Geburt auf den Körper, sondern auch die Folgen der Schwangerschaft angegangen. Atemübungen helfen zum Beispiel, das Zwerchfell, das sich während der Schwangerschaft aufgrund der wachsenden Gebärmutter nach oben verlagert hat, in seine ursprüngliche Position zurückzubringen. Nach beiden Geburtsarten ist es zudem wichtig, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren. Denn die Lücke zwischen den geraden Bauchmuskeln bildet sich manchmal nicht ganz zurück. Diese sogenannte Rektusdiastase entsteht gegen Ende der Schwangerschaft, wenn die Bauchmuskeln auseinanderweichen, um dem Baby Platz zu machen.

Muss man nach einem Kaiserschnitt auch den Beckenboden trainieren?

Auch nach einem Kaiserschnitt sei es wichtig, den Beckenboden nicht zu vernachlässigen, sagt Meyer. Er wird bei einem Kaiserschnitt zwar nicht gedehnt wie bei einer vaginalen Geburt, das Gewicht des Babys beansprucht ihn jedoch in beiden Fällen schon während der Schwangerschaft. Zudem machen Hormone den Beckenboden in der Schwangerschaft weich und elastisch. Trainiert man ihn danach nicht, kann das zu Harninkontinenz führen. Dieses Problem kann sich laut Meyer auch erst in der zweiten Schwangerschaft oder in den Wechseljahren bemerkbar machen. Ein Rückbildungskurs stärkt den Beckenboden mit gezielten Übungen und kann einer Blasenschwäche vorbeugen. In den ersten Wochen nach der Geburt können Frauen den Beckenboden auch zu Hause entlasten, indem sie sich auf den Rücken legen und einige Kissen unters Gesäss platzieren.

Worauf muss man bei der Wahl des Kurses achten?

Laut Stefanie Meyer ist es wichtig, dass die Trainerinnen und Trainer eine Ausbildung im Bereich Frauengesundheit haben und auf die prä- und postnatale Phase spezialisiert sind. Die

Kurstage sollten aufeinander aufbauen. Idealerweise beginnt der rund zweimonatige Kurs bei den Basics wie Atmungs- und Haltungsübungen sowie der bewussten Wahrnehmung von Beckenboden und Bauch. In den letzten Wochen ist ein schonendes Ganzkörper-Workout möglich.

Wann ist der ideale Zeitpunkt für den Kurs?

Das ideale Zeitfenster, um mit einem Rückbildungskurs zu beginnen, liege zwischen sechs und zehn Wochen nach der Geburt, sagt Meyer. «Zu spät ist es dafür aber nie.» Sie legt Müttern ans Herz, sich keinen Druck zu machen. Bei einer Wochenbettdepression sei es zum Beispiel schwierig, bereits wenige Monate nach der Geburt die nötige Energie für körperliche Betätigungen aufzubringen.

Stefanie Meyer (38) ist Sportwissenschaftlerin und Prä- und Postnatal-Expertin. Vor vier Jahren hat sie eine Online-Trainingsplattform für Schwangere und Mütter mitgegründet, um Frauen nach der Geburt zu motivieren, aktiv zu bleiben. Die Aargauerin hat drei Kinder, die sie alle per Kaiserschnitt auf die Welt gebracht hat.

Stefanie Meyer (38) ist Sportwissenschaftlerin und Prä- und Postnatal-Expertin. Vor vier Jahren hat sie eine Online-Trainingsplattform für Schwangere und Mütter mitgegründet, um Frauen nach der Geburt zu motivieren, aktiv zu bleiben. Die Aargauerin hat drei Kinder, die sie alle per Kaiserschnitt auf die Welt gebracht hat.