

## Was passiert im Wochenbett?



**Bettgeflüster:** Was passiert im Wochenbett? Während des so genannten Wochenbetts erholt sich der Körper der Mutter von den Strapazen der Geburt, leitet körpereigene Rückbildungsmaßnahmen ein und stellt zudem seinen Hormonhaushalt auf die Stillzeit um. Dabei beginnt das Wochenbett offiziell, sobald die Plazenta - auch als Mutterkuchen oder Nachgeburt bekannt - ebenfalls ausgestoßen wurde. Die Dauer des Wochenbettes hingegen ist bei jeder Frau unterschiedlich, endet aber zumeist innerhalb von sechs bis acht Wochen nach der Entbindung.

Wer jedoch glaubt, dass die Abläufe im Körperinneren der Mutter während des Wochenbettes gemütlich und auf Sparflamme laufen, der irrt. Denn gerade jetzt hat der Körper unendlich viel zu tun, da alles wieder in Form gebracht werden muss – na ja, zumindest annähernd so in Form wie es vor der Geburt des Babys einmal war. Nur den schönen großen Busen darf Mami für die kommenden Monate erst einmal behalten.

Doch Gebärmutter, Beckenboden, Bauch und oftmals auch Damm und Genitalbereich stehen jetzt auf dem Prüfstand und müssen ein hartes Fitnessprogramm absolvieren. Hier gilt es, sowohl innere als auch äußere Wunden verheilen zu lassen, Organe zurückzubilden und die Muskulatur wieder zu straffen.

### **Das Fitnessprogramm im Einzelnen: Kurzstreckenlauf: Rückbildung der Gebärmutter**

Während die Gebärmutter zehn Monate lang Zeit hatte, sich auszudehnen und zu wachsen, strebt sie während des Wochenbetts das härteste aller Fitnessziele an. Denn innerhalb von nur zehn Tagen nach der Entbindung soll sie es schaffen, sich soweit zurückzubilden, dass sie von außen nicht mehr sichtbar ist.

### **Staffellauf: Der Wochenfluss**

Die Rückbildung der Gebärmutter wird begleitet vom Wochenfluss. Diese Blutung entsteht dabei auf Grund der fehlenden Plazenta, deren Herauslösung aus dem Körper verständlicherweise eine offene Wunde hinterlässt. Das Blut, das diese Wunde nun abgibt, wird als Wochenfluss bezeichnet. Die Dauer des Wochenflusses ist dabei abhängig von der Rückbildung der Gebärmutter. Je schneller diese ihre Zielgerade erreicht und in ihre ursprüngliche Form zurückfindet, desto eher endet auch der Wochenfluss, da sich mit jedem Zentimeter, den die Gebärmutter bei ihrer Rückbildung zurücklegt, auch die Wundfläche verkleinert, und die Blutungen dementsprechend immer schwächer werden.

### **Hürdenlauf: Wundheilung**

Die Wundheilung, hiervon sei der Wochenfluss in diesem Zusammenhang ausgenommen, aber beispielsweise die Wundheilung bei Dammschnitt, Dammriss, Kaiserschnitt oder auch Hämatomen, die unter anderem entstehen können, wenn die Entbindung des Babys mit Hilfe einer Saugglocke oder der Geburtszange unterstützt werden musste. Dabei kann sich der Heilungsprozess als wahrer Hürdenlauf gestalten, da jede Frau eine unterschiedlich schnelle Wundheilung und vor allem ein unterschiedlich hohes Schmerzempfinden hat. Die genannten Faktoren stellen sich der Wundheilung zwar nicht langfristig in den Weg, müssen aber dennoch teilweise durch Kühlung, schmerzlindernde Salben, entzündungshemmende Tinkturen, wohltuende Sitzbäder oder manchmal auch in Form von Schmerzmitteln überwunden werden.

### **Krafttraining: Muskelstraffung**

Schön wär's, aber leider schafft der Körper die Muskelstraffung nicht ganz ohne Hilfe und Anregung von außen. Vor allem nicht, wenn es um Beckenboden- und Bauchmuskulatur geht. Deshalb heißt es zwar nicht gleich zu Beginn des Wochenbetts: „Raus aus den Federn und auf zum Frühspor!“ , doch schon nach wenigen Tagen kann bereits mit ersten sanften Übungen der Beckenbodengymnastik begonnen werden. Dann, nach den ersten Wochen kommen die etwas anstrengenderen Übungen hinzu, mit denen der Beckenboden weiter gestrafft und auch die ausgedehnte Bauchdecke in Angriff genommen werden sollte. Denn deren Schonzeit ist jetzt ebenfalls vorbei.

### **Der Fitnesstrainer: Die Hebamme**

Zur Kontrolle, ob der Körper sein Fitnessprogramm auch zuverlässig absolviert, bedarf es natürlich eines versierten Fitnesstrainers. Wer könnte dafür wohl besser geeignet sein als die betreuende Hebamme?! Oftmals wird jedoch angenommen, sie stehe der Neu-Mutter während des Wochenbettes nur in Fragen der Säuglingspflege und bei Stillproblemen zur Verfügung und vor allem beratend zur Seite. Doch gerade die Hebamme kontrolliert bei jedem Besuch, wie es der Mutter selbst geht und stellt sicher, dass alle Rückbildungsmaßnahmen des Körpers parallel starten und täglich die gesetzten Trainingsziele erreichen.