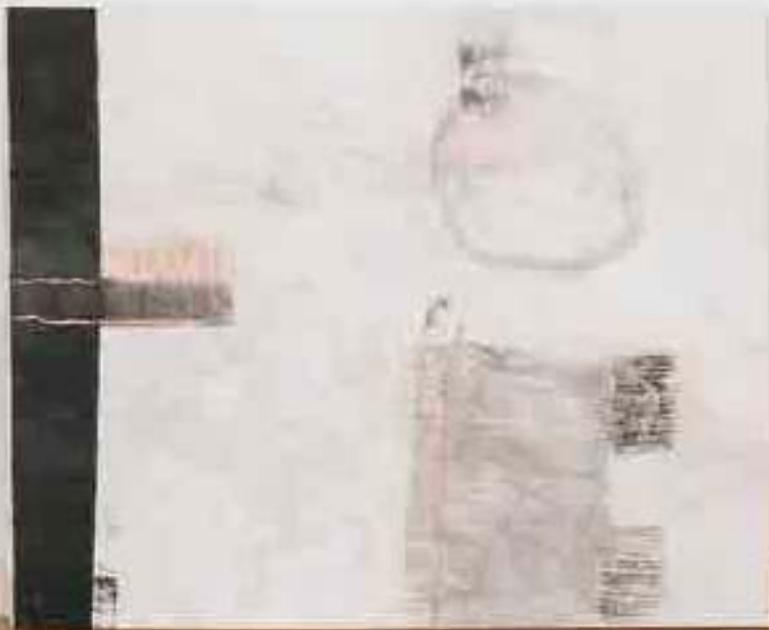




# Lerne deinen Körper kennen

Nach einer Schwangerschaft und Geburt macht dein Körper viele Veränderungen durch. Das Wissen um die physiologischen Abläufe und anatomischen Hintergründe gibt dir hierbei Sicherheit.



# Dein Körper während der Schwangerschaft und der Geburt

Es ist die selbstverständlichste Sache der Welt – und trotzdem ist es immer wieder ein Wunder, was der weibliche Körper vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt und auch darüber hinaus zu leisten vermag.

Das Schwangersein und die dadurch bedingten körperlichen Veränderungen haben zahlreiche Auswirkungen auf dich. Am offensichtlichsten ist, dass dein Bauch immer größer wird und dass gegen Ende der Schwangerschaft deine Bewegungen immer beschwerlicher werden. Hier gilt jedoch auch, dass jede Frau anders ist. Was die eine überhaupt nicht tangiert, stresst die andere umso mehr. Fakt ist, dass alle Frauen diese Veränderungen durchmachen. Das Schöne daran ist, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass sich der Körper mit der Empfängnis den neuen Gegebenheiten automatisch anpasst. Die Veränderungen sind einerseits physiologischer Natur und betreffen die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und die Hormonpro-

duktion. Die anatomischen Veränderungen bewirken, dass sich sowohl die äußere Erscheinung als auch die Körperstatik verändern.

## Veränderungen in der Schwangerschaft

### Physiologische Veränderungen

Das Flüssigkeitsvolumen ist bis zur 34. Woche um ca. 50% gestiegen. Zusätzlich ist die Blutgerinnung beeinträchtigt, was ein erhöhtes Thromboserisiko mit sich bringt.

Dadurch, dass die Hormone auf den gesamten Körper wirken und das Gewebe insgesamt weicher machen, ist natürlich auch der Herzmuskel oder z. B. der Darm betroffen. Durch den Anstieg des Blutvolumens, die

weitgestellten Gefäße und die verringerte Kraft des Herzmuskels muss das Herz-Kreislauf-System vermehrt arbeiten. Das kann bei großer Anstrengung zu Kurzatmigkeit und Erschöpfung führen. Hinzu kommt, dass mit zunehmender Größe des Uterus die inneren Organe zur Seite gedrängt werden.

Wassereinlagerungen können bei Schwangeren gerade gegen Ende der Schwangerschaft auftreten, was dazu führt, dass Beine, Arme, Finger und manchmal auch das Gesicht anschwellen. Verantwortlich dafür sind die Hormone. Die geweiteten Blutgefäße sind durchlässiger und Flüssigkeit kann einfacher ins Gewebe gelangen. Auch wenn sich die Wassereinlagerungen unangenehm anfühlen und Ringe und Socken

tiefe Abdrücke hinterlassen, verschwindet das überschüssige Wasser nach der Geburt relativ schnell und wird ausgeschieden.

Die Atmung ist während der Schwangerschaft ebenfalls ein wichtiges Thema. Der Bedarf an Sauerstoff während der Schwangerschaft ist erhöht, da Mutter und Baby versorgt werden müssen. Hinzu kommen die anatomischen Veränderungen des Brustkorbes und der Zwerchfellhochstand gegen Ende der Schwangerschaft, die das Atmen erschweren.

### Anatomische Veränderungen

Diese betreffen u. a. das Becken, das durch das Lockerwerden der Bänder – hierfür ist u. a. das Hormon

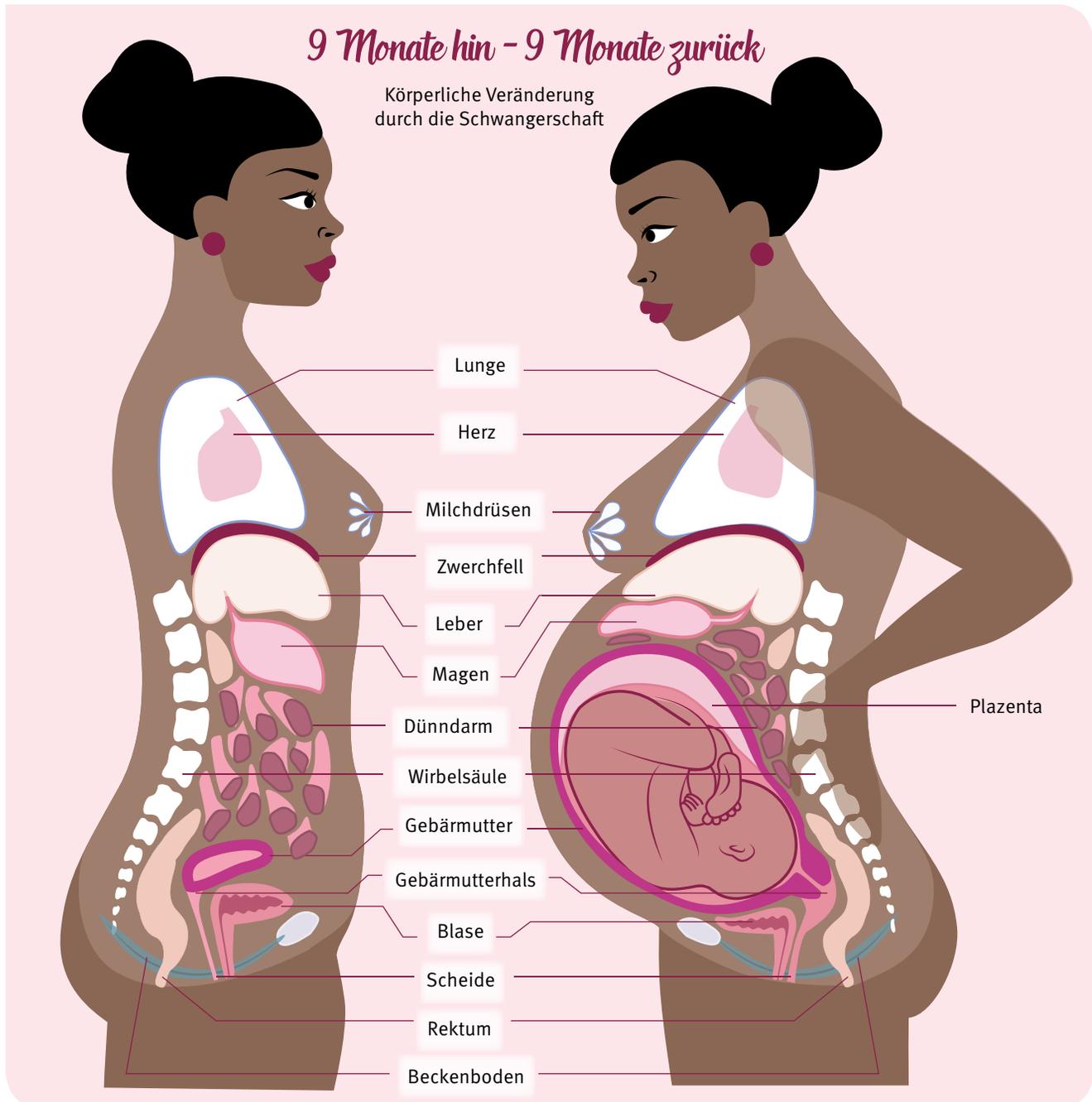
Relaxin verantwortlich – einen Shift nach vorn erfährt. Das führt zu einer verstärkten Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorn (Lordsierung). Mit zunehmendem Bauchumfang verlagert sich der Körperschwerpunkt weiter nach vorn, was die Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelrückseitenmuskeln schwächt bzw. stark beansprucht. Gleichzeitig wird auf der Körpervorderseite die Hüftbeugemuskelatur dauerhaft stark beansprucht, was zu einer Verkürzung führt, und die Bauchmuskulatur ist stark geschwächt.

In Anbetracht der Tatsache, dass der weibliche Körper im Stande ist, mehrmals solche Leistungen zu vollbringen, dürfen alle Frauen mit Stolz auf die vergangenen Monate ihrer Schwangerschaft zurückblicken. Ein liebevolles, »Hast du gut gemacht« und »Ich werde auf dich achtgeben und dir die nötige Zeit, die du zum Heilen brauchst, geben« wäre das Mindeste, was wir unserem Körper entgegenbringen sollten.

### Hier die signifikantesten Veränderungen, die dein Körper erfährt:

- Die inneren Organe werden verschoben und zusammengedrückt.
- Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, wird nach oben geschoben und kann sich weniger bewegen.

- Die Rippenbögen weiten sich, um Platz für das Baby zu schaffen, und beeinflussen somit die Funktion des Zwerchfells.
- Der Beckenboden muss dem stetig wachsenden Gewicht von oben standhalten und wird stark belastet. Auch bei einem Kaiserschnitt war der Beckenboden der Belastung während der Schwangerschaft ausgesetzt.
- Die Bauchmuskeln werden stark gedehnt und verlassen ihre anatomische Zugrichtung.
- Die Rückenmuskulatur muss die fehlende Kraft der Bauchmuskeln kompensieren, um das zusätzliche Babygewicht zu halten. Hier findet quasi ein zeitweiliges Umfunktionieren der Rückenmuskulatur statt, was häufig zu übermäßig hoher Spannung der Muskeln führt.
- Das zusätzliche Babygewicht, das weiche Bindegewebe und die lockeren Bänder führen häufig zu einem Rundrücken.
- Hormone beeinflussen das Gewebe, machen den Körper »weich« und instabiler.
- Entwicklung des Brustdrüsen Gewebes
- bis zu 50% mehr Flüssigkeitsvolumen
- vermehrte Herzleistung
- Schlafentzug
- evtl. psychologischer Stress



## Dein Mama-Körper

Die Schwangerschaft, die mit der Geburt beendet ist, ist ein prägendes Ereignis für jede Frau. Körperlich und seelisch gibt es eine Menge zu verarbeiten. Und auch nach der Geburt erwarten dich jede Menge Veränderungen.

### Die Geburt

In der Schwangerschaft haben die Hormone das Gewebe bereits aufgelockert und vorbereitet. Ist eine Frau unter der Geburt sehr entspannt, dann weitet sich der Muttermund durch die Wehenkraft und zieht sich zurück, sodass das Kind seine Reise durch das knöcherne Becken von der Gebärmutter in den Gebärmutterhals bis in die Scheide fortsetzen kann.

Die Scheide ist in Falten gelegte Haut. Der Kopf tritt durch und die Falten wälzen sich aus. Die aufgelockerte Beckenbodenmuskulatur wird beim Austritt des Köpfchens extrem gedehnt. Besonders der Musculus bulbospongiosus wird belastet. Die letzte Kontraktion der Gebärmutter stößt die Plazenta aus, womit es zur abrupten Hormonumstellung kommt und die Rückbil-

◀ **Vergleich von Körper und Körperhaltung im schwangeren und nicht schwangeren Zustand**

### Wichtige Hormone

**Prolaktin** fördert das Brustdrüsenwachstum in der Schwangerschaft und führt in der Stillzeit zur Milchproduktion. Während der Stillzeit verhindert der angestiegene Prolaktinspiegel im Blut den Eisprung und hat somit eine verhütende Wirkung. Verlassen sollte man sich darauf aber nicht und zusätzlich verhüten, wenn man die nächste Schwangerschaft noch nicht plant.

**Oxytocin** wird auch gerne als das Kuschelhormon bezeichnet, denn

es wird bei angenehmem Hautkontakt ausgeschüttet (u. a. beim Kuseln mit deinem Kind), macht absolute Glücksgefühle und lässt einen euphorisch werden. Der Saugimpuls des Neugeborenen beim Stillen erhöht die Ausschüttung des Oxytocins. Das Hormon sorgt dafür, dass sich die Muskeln der Milchgänge zusammenziehen, so kann die Brust Milch abgeben. Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass das Hormon die Rückbildung der Gebärmutter anregt.

ungsprozesse in Gang gesetzt werden.

### Das Wochenbett beginnt

Mit der Geburt der Plazenta beginnt das Wochenbett offiziell. Auch die Behandlung von eventuellen Geburtsverletzungen gehört in diese Phase. Das Wochenbett (insgesamt 6–8 Wochen) wird in Früh- und Spätwochenbett unterteilt. Wobei die ersten 10 Tage das Frühwochenbett darstellen.

Was wir Mütter uns vor Augen halten sollten, ist die Tatsache, dass die Geburt der Plazenta eine große Wunde (bis zu 10 cm Durchmesser) im Uterus hinterlässt. Diese große

Verletzung muss ausheilen. Deshalb ist es wichtig, vorerst zu ruhen.

Durch die Ausschüttung von Oxytocin und Prostaglandin unter der Geburt wird, die Milchbildung angeregt. Die Vormilch, das sogenannte Kolostrum, wird gebildet und reicht dem Säugling anfänglich aus. Als Neumutter kann man ganz beruhigt sein, denn auch wenn man vor der Geburt noch keine Milch hatte, wird die Produktion spätestens unter der Geburt angeregt.

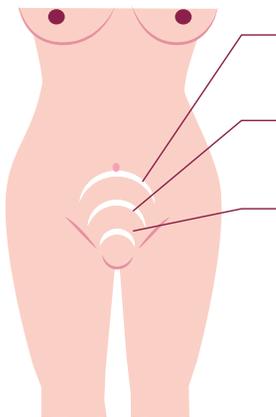
### Zahlen und Fakten rund um die Geburt

- 5–8 kg Gewichtsverlust durch die Geburt des Kindes
- 2–4 kg Gewichtsverlust durch Wasserverlust nach der Geburt

- 1 kg Gewichtsverlust durch Wochenfluss
- Temperaturanstieg bei Milcheinschuss
- Die muskuläre Elastizität des Herzens geht in den nächsten drei Monaten um bis zu 30% zurück. Bis dahin ist der Blutdruck eher niedrig.

Dein Baby ist jetzt da und nicht nur emotional, auch körperlich fühlt sich alles ganz anders als vor der Schwangerschaft an. Gerade wenn das dein erstes Kind ist, bist du vielleicht verwundert, dass du anfangs möglicherweise leicht schwankst beim Gehen, weil dir das Gewicht des Bauches fehlt. Dein Bauch, dein Gewebe sind ganz weich von den Hormonen und evtl. ist deine Haut etwas wellig und du entdeckst deine neugewonnenen Mama-Streifen. Wenn du Geburtsverletzungen da-

#### ♥ Der Fundusstand nach der Geburt



##### 1. Tag nach der Geburt:

Der Uterus schrumpft ungefähr bis auf Bauchnabelhöhe.

##### 5. Tag nach der Geburt:

Der Uterus sollte sich zwischen Bauchnabel und Symphyse befinden.

##### 7. Tag nach der Geburt:

Der Uterus steht ungefähr 2 Querfinger über der Symphyse.

##### 10. Tag nach der Geburt:

Der Uterus sollte nicht mehr tastbar sein.

##### 4 – 6 Wochen nach der Geburt:

Der Uterus sollte sich komplett zurückgebildet haben.

vongetragen hast, wirst du anfangs Schmerzen im Unterleib spüren und bei einem Kaiserschnitt wird deine Narbe zu Beginn schmerzhaft und noch längere Zeit empfindlich sein und das Gewebe drumherum vielleicht taub. Im Krankenhaus hat man dir gezeigt, wie du richtig aufstehst, um zur Toilette zu gehen, und worauf du beim Waschen des Unterleibs achten musst, um keine Infektion davonzutragen. Dein Wochenfluss ist anfangs stark und von leuchtend roter Farbe. Mit der Zeit wird die Farbe immer bräunlicher, dann hellgelb, bis der Wochenfluss von allein versiegt.

#### Die Rückbildung deines Uterus

O. k., der Körper einer Frau ist einfach nur unglaublich genial. Wusstest du, dass dein Uterus im nichtschwangeren Zustand ca. 60 g wiegt und 7–9 cm lang ist? Wenn du in der 40. Woche schwanger bist, hat

deine Gebärmutter es auf ca. 30 cm geschafft und wiegt ungefähr 1000 g. Das ist mega, sowas schafft halt nur eine Frau. Da versteht es sich von selbst, dass die Rückbildung etwas Zeit braucht.

#### Deine Hebamme kontrolliert die Rückbildung anhand des Fundusstandes:

- Am 1. Tag nach der Geburt schrumpft dein Uterus ungefähr bis auf Bauchnabelhöhe.
- Am 5. Tag sollte sich der Uterus zwischen Bauchnabel und Symphyse befinden.
- Am 7. Tag reicht er ungefähr 2 Querfinger über die Symphyse.
- Am 10. Tag sollte er nicht mehr tastbar sein.
- 4–6 Wochen nach der Geburt sollte sich der Uterus komplett zurückgebildet haben.

Nach einer Kaiserschnittgeburt ist die Rückbildung des Uterus etwas verzögert. Das sollte dich aber nicht stressen, denn das ist normal. Solltest du beunruhigt sein, dann frage deine Hebamme oder deinen Gynäkologen.

Dein Uterus ist an vielen Bändern aufgehängt, die während der Schwangerschaft bis auf das 3–4-Fache gedehnt werden. So kann der Uterus trotz seines Wachstums stabilisiert werden. Die Rückbildungszeit der Bänder ist mit dem Wo-

chenbett nicht abgeschlossen. Im nichtschwangeren Zustand ziehen die Bänder den Uterus nach vorne und halten ihn in Position. Während der Rückbildungszeit können die überdehnten Bänder allerdings nur schwer ihre Funktion übernehmen. Die unterlagerte Bauchlage und auch die Knie-Ellenbogen-Lage sind daher hervorragend geeignet, dem Uterus dabei zu helfen, wieder an seinen Platz zu kommen, und den Wochenfluss zu unterstützen.

### Die Nachwehen

Auch wenn man kurz nach der Geburt erstmal keine Lust mehr hat auf Wehen, begleiten einen die Muskelkontraktionen noch eine Weile. Dein Uterus ist ein Muskel, der sich zusammenziehen kann. Nach der Geburt deines Kindes, wenn die Rückbildungsprozesse in Gang gesetzt werden, wirst du in den nächsten Tagen/Wochen immer wieder das Zusammenziehen des Uterus in deinem Inneren wahrnehmen. Das Hormon Oxytocin, das beim Anlegen deines Babys an der Brust freigesetzt wird, unterstützt dieses Zusammenziehen. Daher wirst du beim Stillen immer wieder Wehen wahrnehmen. Das Ziehen fällt unterschiedlich schmerzhaft aus und kommt so lange vor, bis die Rückbildung deiner Gebärmutter vollkommen abgeschlossen ist.

### Der Wochenfluss

Der Wochenfluss, der direkt nach dem Abstoßen der Plazenta beginnt, ist nichts, was sich schönreden lässt. Wer hat schon Lust, dauerhaft zu bluten und unangenehm im Schritt zu riechen? Aber Mädels, seht es positiv, mit der Zeit verändert sich der Wochenfluss und signalisiert die Heilung und dass die Rückbildung in vollem Gang ist bzw., wenn der Wochenfluss stoppt, es zu Unterleibsschmerzen kommt, sich die Farbe ändert oder es unangenehm riecht, dann sind das Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Bitte konsultiere umgehend deine Hebamme, eine Doula oder deine Ärztin.

### Die Vagina

Deine Vagina ist Teil des Geburtskanals und bildet sich zurück, wird aber den Zustand, den sie vor der Schwangerschaft hatte, nicht mehr ganz erreichen. Deine Scheide besteht aus vielen kleinen Falten, die unter der Geburt sozusagen ausgestülpt werden. Es dauert ca. 3–4 Wochen, bis sich diese wieder zurückgebildet haben. Gleiches gilt für Ödeme und Schwellungen.

Die Schamlippen und der Scheideneingang sind nach der spontanen Geburt weit geöffnet. Eventuell spürst du beim Wasserlassen ein Brennen. Das ist meistens ein Zeichen für Hautabschürfungen. Lass

### Tipps, um den Wochenfluss zu unterstützen

- Lege dir ein Kissen unter den Bauch.
- Lasse dir von deiner Hebamme eine Bauchmassage zeigen.
- Gehe regelmäßig zur Toilette, um Blase und Darm zu leeren.
- Dynamisches Gehen – mit Abrollbewegung über den Ballen.
- Auch Stillen hilft.

ein bisschen lauwarmes Wasser oder Kamillentee über die Vulva laufen, während du Pipi machst. Nach ein paar Tagen sind Scheideneingang und Schamlippen bereits wieder geschlossen.

### Der Damm

Die Durchblutung in diesem Bereich ist gut, daher heilen Verletzungen relativ schnell ab. Schon nach 1–2 Wochen ist eine Besserung eingetreten. Bei genähten Dammverletzungen ist es wichtig, die Narbe trocken zu halten, um Wundheilungsstörungen zu vermeiden. Der Damm ist ein wichtiger Knotenpunkt. Hier treffen sich alle Muskeln deines Beckenbodens. Bei Ver-

### *Was du wirklich im Wochenbett brauchst:*

- ausreichend Wasser
- ganz viel Schlaf
- nahrhaftes Essen
- leckeren Kräutertee
- sanfte Wochenbettgymnastik
- gemütliche Kleidung
- Creme gegen wunde Brustwarzen
- Stilleinlagen und einen passenden Still-BH
- ein Backup / jemanden, der sich um dich kümmert, kocht, einkauft und auch mal das Baby für dich schaukelt.
- Vorlagen und Ooshi Period Panties

### *Was auch dazugehört:*

- plötzliche Stimmungsschwankungen
- evtl. anfängliche Stillschwierigkeiten
- wunde Brustwarzen
- Erschöpfung
- unrasierte Beine und Achseln



letzungen helfen Sitzbäder und Beinwellsalbe. Bevor wieder trainiert wird, müssen die Phasen der Wundheilung beachtet werden. Bitte beachte, dass deine Beckenbodenfunktion längere Zeit vermindert sein kann.

### Die Bauchmuskeln

Vielleicht bist du erschrocken darüber, dass dein Bauch evtl. aussieht, als wäre das Baby noch drin. Das ist normal. Die Bauchmuskeln wurden aus ihrer Zugrichtung gebracht und die Muskelbäuche sind stark gedehnt und kaum funktionsfähig. Die Rückbildung der Funktion deiner Bauchmuskulatur ist stark abhängig von einer regelmäßigen funktionellen Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik.

### Die Eierstöcke

Das Eintreten der ersten Menstruation nach der Schwangerschaft ist u. a. abhängig davon, ob du stillst oder die Flasche gibst. Das Stillen unterdrückt den Eisprung durch den hohen Prolaktinspiegel im Blut. Es kann 4 Monate oder länger dauern bis zum ersten Eintreten deiner Regel. Es kann aber auch früher sein. Das Stillen sollte man nicht als Verhütungsmittel verstehen. Es ist schon oft vorgekommen, dass eine Neumutter, mit der ich trainiert habe, nach wenigen Wo-

chen geschockt von einer erneuten Schwangerschaft berichtete. Mamas, die das Fläschchen geben, bekommen ihre Regel wesentlich früher.

## Wie du gut durchs Wochenbett kommst

Das Wort »Bett« impliziert bereits, dass sich die junge Mutter anfangs vorwiegend in der Horizontalen aufhalten sollte, um den Beckenboden zu schonen. Um den Abfluss des Wochenflusses zu unterstützen, kannst du dich mehrmals täglich bis zu 30 Minuten bäuchlings auf ein dickes Kissen legen und den Uterus so in seine natürliche Position bringen.

Durch die überdehnten Bauchmuskeln und den jetzt kleineren Uterus hat deine Blase sehr viel Platz. Es kann sein, dass du gar nicht merkst, wenn du auf die Toilette musst. Um das zu vermeiden, setze dir anfangs Zeiten, für die du das Wasserlassen einplanst. Auch eine ausreichende Menge an Flüssigkeit ist wichtig für deinen Körper und die Milchbildung. Trinke z. B. vor und nach jedem Stillen ein großes Glas Wasser. Essen ist ebenso wichtig. Hormonell gesehen, befinden wir Mütter uns in der Verliebtheitsphase. Das bedeutet, dass wir nur wenig Appetit haben und der Hunger ausbleibt.

Im Spätwochenbett begibt sich der Körper langsam wieder in den nichtschwangeren Zustand. Was aber nicht bedeutet, dass der Körper den vorgeburtlichen Zustand wiedererlangt. Ein Sprichwort besagt, dass es neun Monate bis zur Geburt dauert und auch neun Monate wieder zurück zum alten Körper. Wobei es auch hier Unterschiede gibt und es durchaus 1–2 Jahre dauern kann, bis der Körper annähernd seine alte Form zurückgewonnen hat.

### Alltagsfreundliches Verhalten

Diese Tipps helfen dir bei der Regeneration im Wochenbett und dabei, deinen Beckenboden im Alltag zu entlasten.

**Aus dem Bett oder vom Boden aufstehen:** Wenn du aus der Rückenlage in den Stand möchtest, rolle dich immer über die Seite auf. Lass deinen Kopf dabei unbedingt abgelegt, sodass deine Bauchmuskeln nicht überlastet werden.

**Beim Husten und/oder Niesen (1):** Spanne bewusst deinen Beckenboden an, drehe dich mit angehobenem Ellenbogen zur Seite über eine Schulter weg, stelle dir vor, du hustest in dich hinein, spanne dein Gesäß dabei an. So vermeidest du zu viel Druck auf den Beckenboden.