

ten (nach Kaiserschnitt oder operativen Geburten erst mit der Nachsorgehebamme sprechen): Wo sind meine Sitzbeinhöcker? Wo mein Beckenboden? Spüre ich meine Harnröhre? Kann ich sie schließen? Wie fühlt sich meine Vagina an? „So reaktivierst du die neurologischen Verbindungen zwischen Nerven und Muskeln, die sich deinem neuen, nicht schwangeren Zustand erst wieder anpassen müssen“, sagt Juliana.

Fang langsam wieder an!

Eine Übung, um deine schrägen Bauchmuskeln zu reaktivieren: auf die Seite legen, den Kopf auf den unteren, ausgestreckten Arm legen, die Beine angewinkelt übereinander. Die Faust der oberen Hand auf Brusthöhe abstellen, der Daumen zeigt zu dir. Sanft das Becken aufrichten, die Taille ganz leicht heben. Einatmen und den Brustkorb genüsslich in alle Richtungen ausdehnen. Beim Ausatmen Grundspannung aufbauen und die gesamte Luft ausströmen lassen, etwa auf ein langgezogenes Ffff. Gleichzeitig die Faust nach unten drücken und die Spannung für drei bis zehn Sekunden halten. Einatmen und Spannung etwas reduzieren, beim Ausatmen wieder vertiefen. 10–15 Wiederholungen pro Seite. Weitere Übungen findest du online (siehe Kasten rechts) oder in Juliana Aframs Buch „Vom Wochenbett zum Workout“.



In der ersten Babyzeit

Hab Geduld mit dir!

Auch nach dem offiziellen Wochenbett, das zwischen sechs und acht Wochen dauert, geht es nicht um Schlanksein, sondern darum, deinen Körper wieder funktionsfähig zu machen. Dass er nicht gleich wieder ist wie vorher: total normal. „Einige wenige Frauen haben super Gene, da geht es schneller. Bei den meisten aber dauert es einfach“, sagt Juliana. „Neun Monate hin, neun Monate zurück – an diesem Spruch ist viel Wahres dran. Manchmal braucht ein Körper auch ein bis zwei Jahre, um annähernd seine alte Form zurückzubekommen.“ Ganz der Gleiche wird er wahrscheinlich trotzdem nicht sein. Muss er auch nicht, schließlich hat er ein Wunder erschaffen! →

GUTE ONLINE-ANGEBOTE

- Keleya: App mit guten Experten zu allen Themen vor und nach der Geburt, plus Workouts, Meditationen und Rückbildungs-Übungen (für iOS und Android, ab 9,99 Euro/Monat)
- Mamaworkout-online.de: tolle Plattform mit Prä- und Postnatal-Kursen, dazu kostenfreier Regenerationsplan fürs Wochenbett (Kurs ab 39 Euro)
- glücksmama.de: Online- und Livestream-Kurse für vor und nach der Geburt, die zu 75 bis 100 Prozent von der Krankenkasse erstattet werden
- Top-Accounts zum Thema auf Instagram: @juliana_afam, @sabinaphysiomamath, @gloria_bonauer_physio, @dorf_mutti

