

Nach neun Monaten Schwangerschaft ist es endlich soweit: das Baby ist da! Groß ist die Freude über den Familienzuwachs ... und groß ist meist auch der Wunsch von frischgebackenen Müttern, schnell wieder in Form zu kommen.

Damit Sie sich als stolze Mami bald wieder über eine schlanke Figur freuen können, gilt es einige „gesunde“ Trainingsregeln zu beachten. Denn gerade in der Stillzeit ist es wichtig, die unmittelbaren Effekte auf das Baby mit zu berücksichtigen. Alles, was Sie wissen müssen, erfahren Sie im folgenden Fitness- und Gesundheitsplan für Mütter, einem Leitfaden für das erste Jahr mit Baby. Auf geht's!

Die Basics für Mamas Gesundheit

Rückbildungsgymnastik:

Durch gezielte Übungen für den Beckenboden (siehe S. 6 bis 9) erhält der weibliche Körper nach der Entbindung dort wieder mehr Festigkeit. Keine Ausrede: Wird die Rückbildung vernachlässigt, können Inkontinenz und Gebärmutterensenkung unangenehme Folgen sein!

Bauchmuskeltraining:

Durch die Bauchausdehnung während der Schwangerschaft hat sich bei vielen Müttern eine Rectusdiastase gebildet, ein tastbarer Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln. Im Training ist es deshalb wichtig, zunächst die tiefen und schrägen Bauchmuskeln zu stärken, bis sich der Spalt wieder geschlossen hat. Sit-ups und Crunches sind erstmal tabu.

Sanftes Herz-Kreislauf-Training:

Alle schnellen Sportarten, die Sprünge und Erschütterungen beinhalten, sind in den ersten zwei bis drei Monaten nach der Entbindung zu meiden (Joggen, Aerobic, Ballsport). Gut sind hingegen gleitende und gelenkschonende Bewegungen: Walken, Schwimmen und Inline-Skaten bringen schonend das Herz-Kreislauf-System in Gang und regen gleichzeitig sanft die Fettverbrennung an. Achten Sie beim Training auf einen gut sitzenden Sport-BH.

No stress, relax:

Durch das Baby ändert sich so vieles, vor allem der Schlafrythmus. Damit Sie als Mutter trotz Müdigkeit und der neuen Aufgabe entspannt bleiben, achten Sie auf die eigene Balance. Entspannungsübungen, angenehme Musik und harmonisierende Düfte können dabei helfen! Auch Massagen und Lymphdrainagen sind jetzt angebracht, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Fit nach der Schwangerschaft

Der Fitness- und Gesundheitsplan für Mütter im ersten Jahr nach der Geburt

Eine von zig Möglichkeiten nach der Geburt wieder in Form zu kommen: Outdoorfitness mit Baby im Kinderwagen



Bild: fotolia.com

Ernährung:

Vorbei die Zeit der Sahnetorten und sauren Gurken! Aber: Stillende Mütter brauchen etwa 500 Kalorien mehr am Tag und sollten deswegen keinesfalls hungern. Eine gute, ausgewogene Ernährung beinhaltet neben täglichem Obst und Gemüse viele vollwertige Kohlehydrate. Fisch und mageres Fleisch sollten ebenfalls zum Speiseplan gehören. Vorsicht hingegen ist geboten bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Muscheln und Eiern. Trinken sollten Sie zwei bis drei Liter stilles Wasser oder verdünnten Tee. Alkohol, Fast-Food und viele Süßigkeiten sind für stillende Mamas tabu – denn Baby isst mit!

Stillen Sie vor dem Training:

Durch Ihre sportliche Aktivität kann es passieren, dass die Muttermilch mehr Milchsäure enthält. Das schmeckt dem Baby überhaupt nicht – deshalb stillen Sie erst Ihr Kleines, bevor Sie sich ins Zeug legen. Angenehmer Zusatzeffekt: Das Baby schläft dann zufrieden, während Sie trainieren!

Zum Glück in Bewegung:

Manche Mütter verfallen trotz Babyglück nach der Geburt in ein Stimmungstief. Hormonschwankungen, Babyblues und postnatale Depressionen sind keine Seltenheit! Bewegung an der frischen Luft, mit Kinderwagen und vielleicht auch gemeinsam mit anderen Mamas, ist ein wirkungsvolles Mittel, um dem entgegenzusteuern: Der Serotoninspiegel steigt, die Müdigkeit verfliegt und der Kontakt mit Gleichgesinnten hebt die Stimmung deutlich.

Step-by-step:

Hut ab vor Heidi Klum, die bereits einige Wochen nach der Geburt wieder gertenschlank über den Laufsteg schritt. Die meisten Mütter brauchen allerdings etwas länger, um ihre alte Figur zurückzugewinnen, und das ist völlig in Ordnung. Ein realistisches Ziel beim Abnehmen ist ein Gewichtsverlust von zwei Kilogramm pro Monat. Neben Gewichtsreduktion und Bodyforming ist vor allem das Wohlbefinden wichtig, das mit dem Training entsteht: Denn wenn die Mama glücklich ist, dann ist es auch ihr Baby!

Der Trainings-Fahrplan für das erste Jahr

Die erste Woche nach der Geburt

Erholen Sie sich im Wochenbett noch von der Geburt, einer enormen körperlichen Leistung. Wenn die Hebamme ihr Ok gibt, können Sie damit beginnen, vorsichtig den Beckenboden anzuspannen und in drei Schritten wieder zu lösen. Da diese Muskeln schnell ermüden, wiederholen Sie die Übung nur wenige Male, dafür aber mehrmals am Tag.

Die zweite Woche mit Baby

Tägliche Spaziergänge sind jetzt das Mittel der Wahl für Mama und Baby. Die Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und das Kinderwagenschieben bietet schon jetzt eine prima Gelegenheit, eine aufrechte Haltung nach neun Monaten mit Babybauch zu trainieren. Folgende Übung sorgt für straffe Arme und ein schönes Dekolleté: Die Hände fassen den Griff des Kinderwagens mit etwa zwanzig Zentimeter Abstand, jetzt Spannung aufbau-

en, als ob Sie die Stange zusammenschieben wollten, zehn Sekunden halten, dabei fließend atmen, lösen. Insgesamt zehn Mal wiederholen, im Gehen oder Stehen. Im Anschluss können Sie zu Hause im Vierfüßlerstand jetzt auch die tiefen Bauchmuskeln anspannen, indem Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Und immer mal wieder zwischendurch den Beckenboden anspannen ...

3. bis zur 8. Woche

Bei den Spaziergängen können Sie jetzt je nach Konstitution beginnen, kleine Steigerungen in Intensität und Dauer einzubauen. Versuchen Sie, nach fünf Minuten Gehen eine Minute schnell zu walken, dann wieder fünf Minuten langsam, und erweitern Sie Ihre Ausflüge an die frische Luft wöchentlich um fünf bis zehn Minuten. Hören Sie dabei gut auf Ihren Körper, bei Missempfinden im Bauch machen Sie eine Pause. Zusätzlich beginnen Sie mit leichten Übungen für die schrägen Bauchmuskeln. Auf einer Bank sitzend drücken Sie mit der rechten Hand gegen das linke Knie, die Ferse hebt dabei vom Boden ab. fünf Sekunden halten, Seite wechseln. zehnmal pro Seite wiederholen, atmen, lächeln ...

Sport in den Monaten 3-6

Eine zusätzliche schöne Trainingsoption bietet sich Müttern mit Baby ab der achten Woche: Outdoorfitness-Kurse für Mamas mit Baby im Kinderwagen werden mittlerweile in vielen Städten von verschiedenen Veranstaltern angeboten. Weder Babysitter noch Sportbuggy sind dafür erforderlich! Auch moderate Fitness-Kurse, Pilates, Inline-Skaten und Schwimmen sind nun wieder möglich, bei Kaiserschnitt oder Komplikationen sollten Sie im Zweifel den Arzt oder die Hebamme fragen. Fettverbrennung geschieht übrigens bei niedriger Intensität und ausgedehntem Training: deshalb lieber die Dauer der Einheit steigern als die Belastungsstärke. Drei- bis viermal pro Woche Ausdauertraining für 40-60 Min. wirken Wunder für die Figur!

Training in den Monaten 6-12

Auf die Plätze, fertig los! Die meisten Mamas mit unkomplizierter Geburt können nun wieder sporteln wie früher. Regelmäßige Aktivität und eine ausgewogene Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und Gymnastik sorgen dafür, dass Sie sich nach der Schwangerschaft wieder langfristig schlank und fit in ihrem Körper fühlen. Bei Besonderheiten beachten Sie stets die Signale Ihres Körpers!

Stefanie Carla Schäfer

Hält auch in Schwung: Antragsmarathon

Meldung beim Standesamt

1. Woche nach der Geburt

Dort erhält man mehrere beglaubigte Geburtsurkunden. In einigen Kliniken kümmert sich das Sekretariat darum.

Anmeldung beim Einwohnermeldeamt

Möglichst schnell

Hier geht's u. a. auch darum, dass Kind in die Steuerkarte eintragen zu lassen. Dadurch erhöht sich bei Arbeitnehmern das Nettogehalt. Man kann sich auch gleich einen Kinderausweis ausstellen lassen.

Angabe des Familiennamens

Ein Monat nach der Geburt

Beim Standesamt wird der gewünschte Familiennamen des Kindes eingetragen.

Krankenversicherungs-Anmeldung

Zwei Monate nach der Geburt

Ein Kind ist von der ersten Minute an automatisch krankenversichert. Besteht eine Familienversicherung in einer gesetzlichen Kasse, wird das Kind kostenlos mit aufgenommen. Sind die Eltern ganz oder halb privat versichert wird's u. U. teurer.

Kindergeld beantragen

Möglichst bald

Nicht zu lange sollten Sie warten, Kindergeld zu beantragen. Es wird rückwirkend nur für ein halbes Jahr gezahlt. Den Antrag müssen Sie bei der Familienkasse oder beim Arbeitsamt stellen.

Elterngeld beantragen

Drei Monate nach der Geburt

Da das Elterngeld rückwirkend nur drei Monate bezahlt wird, sollten Sie auch hier schnell handeln.

Elternzeit beantragen

Spätestens sieben Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit

In einem Schreiben an den Arbeitgeber wird festgelegt, wie Sie die ersten 24 Monate Elternzeit gestalten wollen. Spätestens acht Wochen vor Ende des zweiten Jahres muss dann auch festgelegt werden, wie es weitergehen soll. Auch wenn eine Frau zu Elternzeitbeginn drei Jahre anmeldet, ist es möglich, kurz vor dem Ablauf des zweiten Jahres das dritte später zu nehmen. Quelle: eltern.de