

Gesund und fit in der Stillzeit

✓ Wertvolle Tipps für Mutter & Kind ✓ Pilates-Übungen für die Rückbildungsgymnastik

ERNÄHRUNG – ESSEN FÜR ZWEI

Das A und O ist, dass du dich gesund ernährst. Über die Muttermilch gibst du lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an dein Kind weiter – aber auch alle Schadstoffe!

Darauf kommt es an:

- verzehre viel frisches Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eier
- Medikamenteneinnahme nur in Absprache mit dem Arzt

Wichtig!

- trinke viel: stilles Mineralwasser, Saftschorlen, Fenchel-, Kräuter-, Früchte- oder Milchbildungstee. Vorsicht: Pfefferminz- und Salbeitee sind milchbildungshemmend
- sei zurückhaltend mit Kaffee, schwarzem und grünem Tee sowie Cola und Energy-Drinks
- Alkohol, Zigaretten (auch E-Zigaretten) und Drogen sind weiterhin tabu

Vorsicht!

- Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen könnten: Zwiebeln, Knoblauch, Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse, Schokolade
 - Nahrungsmittel, die einen wunden Po verursachen könnten: Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren, Tomaten, Paprika, Vitamin-, Obst- und Gemüsesäfte
- Tipp: Beobachte, wie dein Baby auf deine Ernährung reagiert.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK – DENKE AUCH AN DICH

Im Anschluss an die Wochenbettgymnastik, also etwa 4–6 Wochen nach der Geburt, solltest du mit gezielter Rückbildungsgymnastik beginnen. Einige besonders hilfreiche Pilates-Übungen sind hier zusammengestellt. Versuche als Erstes, deinen Beckenboden zu erspüren.

Folsäure, Vit. B₁₂, Vit. D₃ und Jod – auch in der Stillzeit wichtig

- **Folsäure:** Hilft bei allen Zellteilungsvorgängen und trägt zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei.
- **Vitamin B₁₂:** „Helfervitamin“ der Folsäure. Unterstützt die normale Bildung roter Blutkörperchen, die Funktionen des Nerven- und Immunsystems sowie den Energiestoffwechsel.
- **Vitamin D₃:** Unterstützt den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen sowie ein normal funktionierendes Immunsystem.
- **Jod:** Trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone bei, die lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung sind.

Empfehlung: • **Folio[®]forte:** Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche
• **Folio[®]:** Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit

Die **Folio[®]**-Produkte sind auch **jodfrei** erhältlich.

Beckenboden erspüren

Setz dich aufrecht auf die Stuhlkante, Knie sind hüftbreit auseinander. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Spann die Scheidenmuskulatur an, als würdest du einen Urinstrahl unterbrechen wollen. Drück dein Steißbein in den Stuhlsitz und zieh die Sitzbeinhöcker zusammen – jetzt spürst du deinen Beckenboden.

„Fahrstuhl fahren“

Lass deinen Beckenboden stufenweise während des Ausatmens hoch wandern, indem du Schamlippen und Sitzbeinhöcker mehr und mehr zusammen ziehst. Halt einige Sekunden die Spannung, bevor du mit dem Einatmen die Reise nach unten antrittst. Ziehst du parallel dazu deinen Bauchnabel ein, trainierst du gleichzeitig die Bauchmuskeln. Bau diese Übung regelmäßig in deinen Alltag ein: beim Zähneputzen, Baby wickeln oder bei der Arbeit am Computer.



Pilates - Rückbildungsgymnastik



Übung 1: Brustformer

Stell dich aufrecht hin und leg die Handflächen in Brusthöhe verschränkt voreinander. Achte darauf, dass die Ellenbogen außen und die Schultern unten bleiben. Beckenboden- und Bauchmuskeln sind angespannt. Dreh dich beim Ausatmen zur Seite in den Twist und press dabei die Handflächen leicht aufeinander. Mit dem Einatmen wieder zur Mitte kommen und mit dem Ausatmen zur anderen Seite drehen.

Abwechselnd 10-mal nach rechts und 10-mal nach links.

Übung 2: Beine hoch

Leg dich auf den Rücken und zieh ein Bein an dich heran. Umfasse mit den Händen die Kniekehle und zieh das Bein lang ausgestreckt dicht an den Körper. Fußspitze anziehen und einige Sekunden halten, dabei Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen. Dann das Bein anwinkeln und mit dem Ausatmen langsam wieder ablegen. Übung abwechselnd je 5-mal wiederholen.



Übung 3: Stützbrücke

Geh in den Vierfüßlerstand, leg die Unterarme auf den Boden ab und halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Zieh beim Ausatmen den Beckenboden ein und spanne gleichzeitig die Bauchmuskulatur an, indem du die Knie und Ellenbogen zueinander ziehst (ohne dich wirklich zu bewegen). Spannung halten und mit dem Einatmen auflösen. Wiederhole die Übung 10-mal.



Aufwärmen

Stell dich mit gegrätschten Beinen hin, die Arme hängen seitlich am Körper. Verlagere abwechselnd das Gewicht von einem auf das andere Bein, um mal die linke und mal die rechte Ferse an den Po zu führen. Gleichzeitig ziehen die Arme nach hinten. **Wärme dich auf diese Weise 1–2 Minuten auf.**



Übung 7: Entspannung

Stell dich hin, die Füße sind hüftbreit auseinander und die Schultern locker. Nun heb mit dem Einatmen die lang ausgestreckten Arme nach oben über den Kopf und führe sie mit dem Ausatmen nach unten. Übung 10-mal wiederholen.



Übung 6: Diagonale

Dreh dich auf den Rücken und stell die Beine hüftbreit auseinander auf. Streck die Arme zur Decke, die Handflächen zeigen zueinander. Nun kipp beim Ausatmen das Becken, heb Kopf und Schultern ab und zieh die Arme parallel neben das rechte Knie. Beckenboden dabei anspannen und Bauchnabel einziehen. Während des Einatmens Oberkörper wieder ablegen. Wieder Ausatmen und Arme neben das linke Knie führen. **Abwechselnd 8-mal nach rechts und 8-mal nach links.**



Übung 5: Tailenformer

Leg dich mit angewinkelten Beinen auf die Seite. Stütz deinen Oberkörper mit dem unteren Arm ab und leg die obere Hand auf den Oberschenkel. Spanne Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und heb mit dem Ausatmen Rumpf, Becken und Oberschenkel an, bis sie eine gerade Linie bilden. Halte die Stellung einige Sekunden und leg den Körper während du einatmest langsam ab. **Wiederhole die Übung 5-mal und wechsele die Seite.**



Übung 4: Kniendrücker

Leg dich mit angestellten Beinen auf den Rücken; verschränke den linken Arm hinter dem Kopf und leg den rechten Arm lang ausgestreckt über den Kopf. Heb nun das linke Bein im rechten Winkel ab, spanne Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und führe beim Ausatmen den ausgestreckten Arm nach vorne. Drück die rechte Hand einige Sekunden gegen das linke Knie, dabei Einatmen. Mit dem Ausatmen langsam wieder zurückkommen. **Übung 5-mal wiederholen und Seite wechseln.**

