

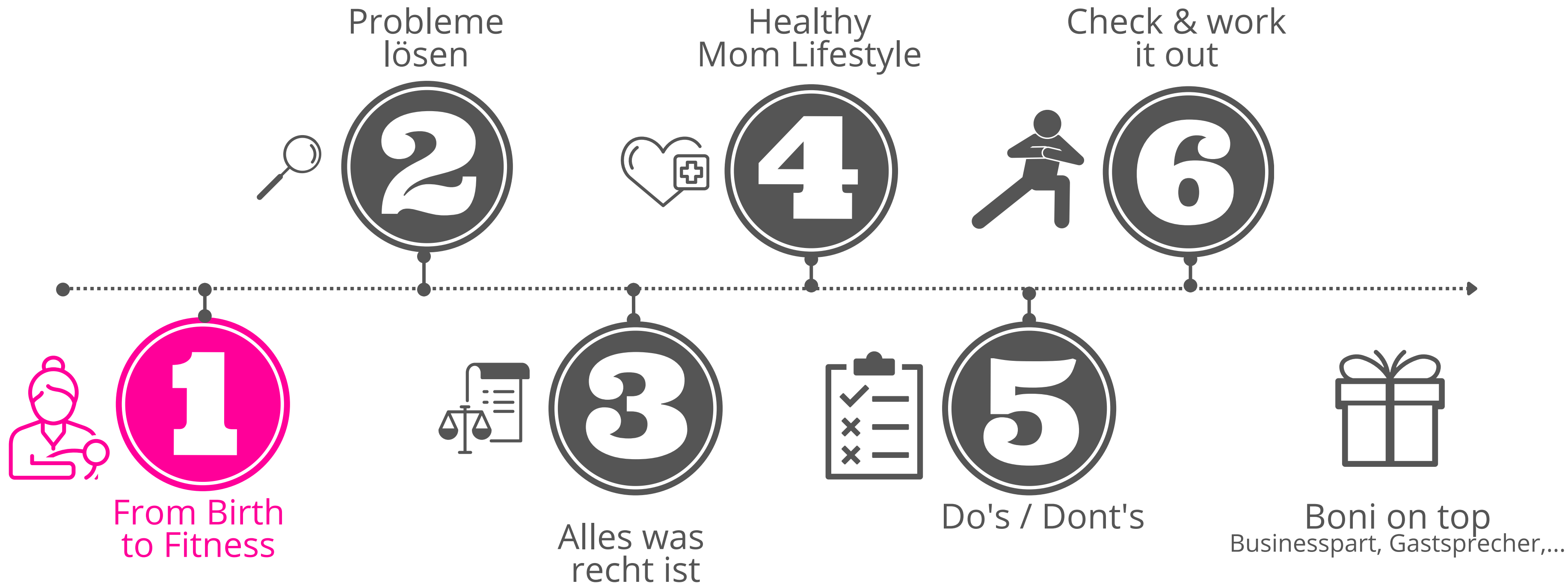
OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

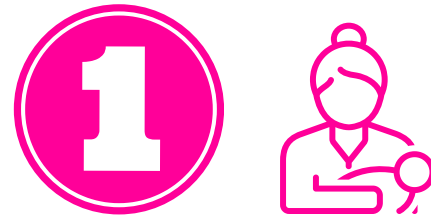
INTRO



DEINE 6 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1

3 PHASEN DER RÜCKBILDUNG

4

**GESCHICHTE DER
RÜCKBILDUNG**

2

WAS PASSIERT IM KÖRPER

5

**SPORT PRAXIS
ATMUNG/WOCHENBETT**

3

**EMPFEHLUNGEN &
FAKTENCHECK**

6

MEIN TRAININGSANGEBOT



1

From Birth to Fitness

- Wie verändert sich der **Körper der frischgebackenen Mama nach der Geburt?**
- Welche grundlegenden **Mindshifts und Wissensgrundlagen** braucht es, um Mamas besser betreuen zu können.

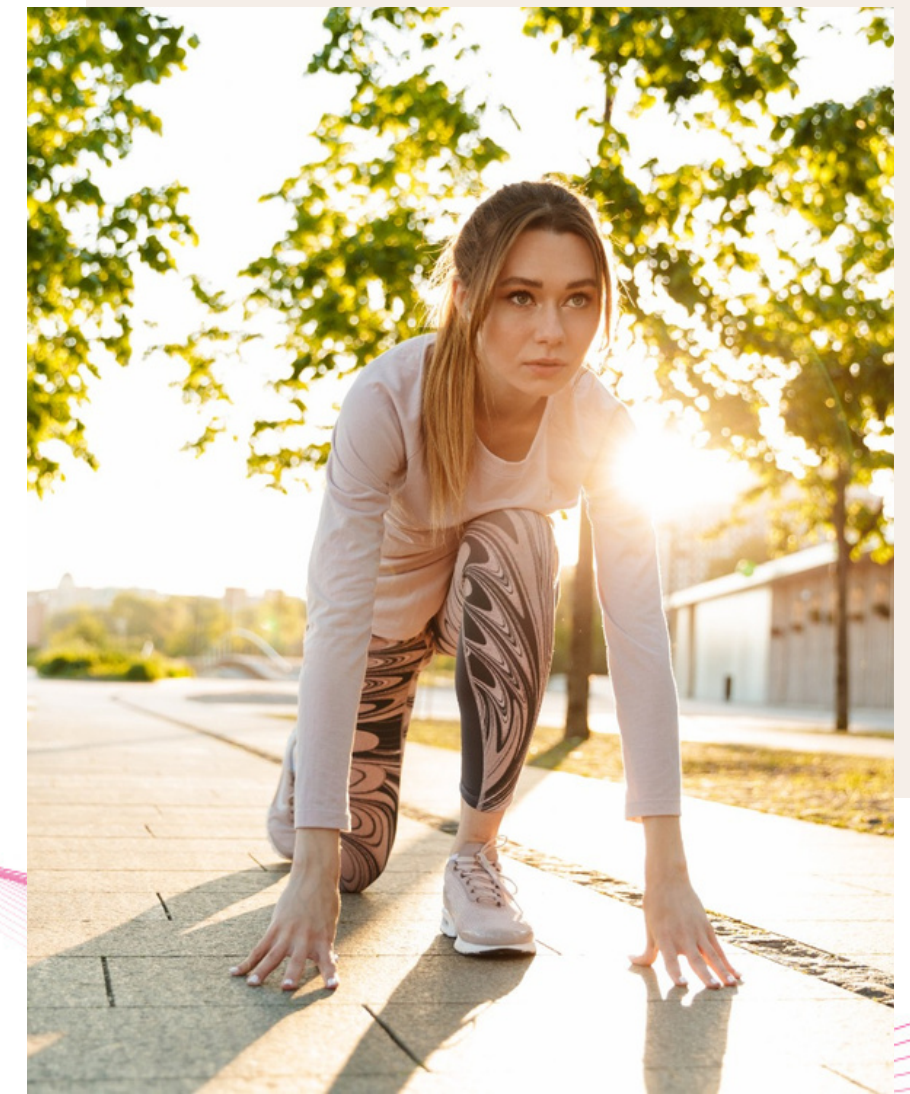


1

From Birth to Fitness

- **WARUM?**

- **Besseres Verständnis** für die Physiologie, Anatomie und **körperliche Entwicklung** und wieso wie dann im späteren Verlauf spezielle Trainingsmethoden anwenden
- **Wissen entschärft** die Angst





From Birth to Fitness

- ***Vorteile***

- Probleme vorwegnehmen
- **Zusammenhänge** besser **erkennen**
- der junge Mama eine **wunderbare Erinnerung** verschaffen
- **zufriedene Kundinnen** kommen wieder und empfehlen weiter



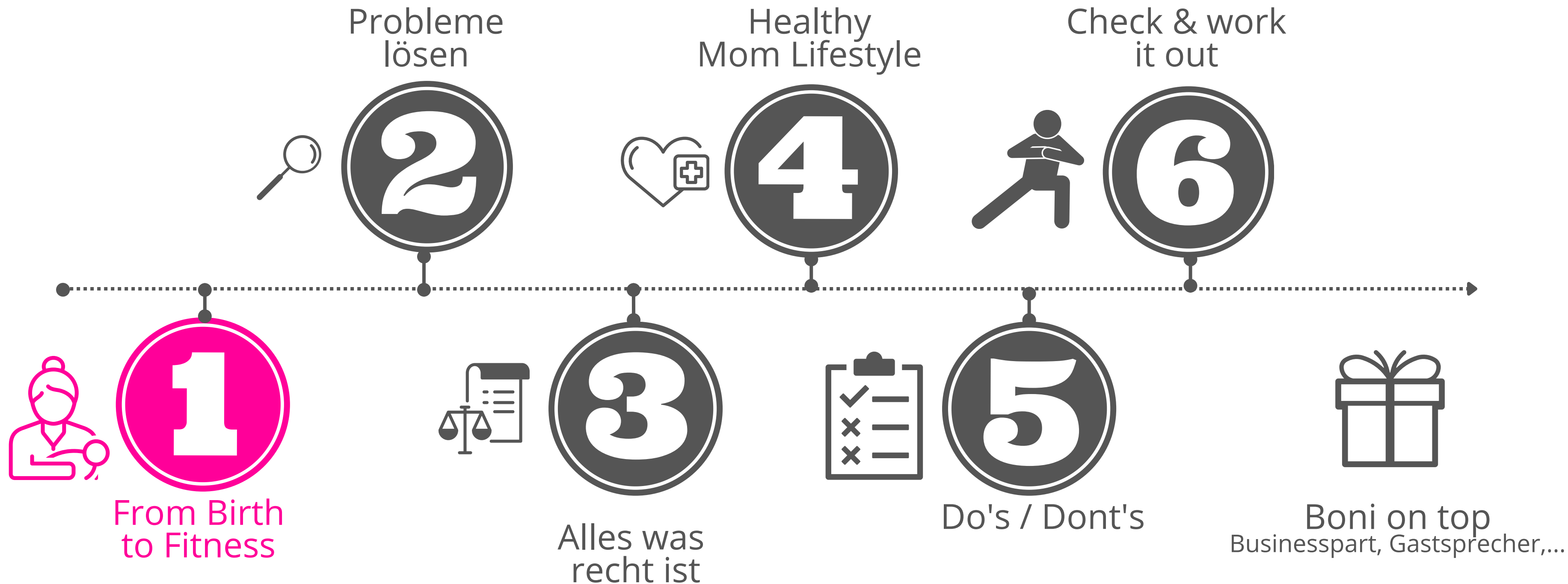
1

From Birth to Fitness

- *Was führt zum Erfolg?*
 - "Geschichte" der Frau verstehen
 - Schwangerschaft in **3 Trimenon einteilen**
 - zu jeder Veränderung gleich überlegen, welche **Trainingssmaßnahme als Gegensteuerung** möglich



DEINE 6 SCHRITTE



OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

1 - Was passiert im Körper?



Eine spannende Reise als Mama beginnt

- Babymoon – Bonding
- Neue Aufgaben als Mama
- 24/7 verfügbar und viele Herausforderungen



Eine spannende Reise als Mama beginnt

- sportliche "Freigabe" und seine kritische Betrachtung
- vaginale Geburt vs. Kaiserschnitt
- von Geduld und NO back to basic





frischgebackene MAMA SEIN





Hast du selber schon mal geboren?



Wenn ja, hast du vaginal geboren oder hattest du einen Kaiserschnitt?



Hast du Rückbildung gemacht? Wenn ja, was?



Welche körperlichen Veränderungen sind dir an dir selber aufgefallen?

RÜCKBILDUNG

1

**FRÜHES
WOCHENBETT**

2

**SPÄTES
WOCHENBETT**

3

**ALLGEMEINE
RÜCKBILDUNG**

1

FRÜHES WOCHENBETT

müde,
ausruhen

Freude
vs.
Tränen

Kreislauf-
schwäche

Babymoon
Kuscheln

im u. ums
Bett,
liegen

wundsein
(Brust,
BeBo)

Milchein-
schuss

Elternrolle
neu

Wochen-
fluss

Sensibili-
sierung,
Isometrie

gut
ernähren,
viel
trinken

1



2

SPÄTES WOCHENBETT

belastbar

Geburts-
wunden
geheilt

1. Gyn
Check

Stillen,
24/7
verfügbar
sein

Atem-
probleme

Speicher
auffüllen

Gewichts-
regulation

wenig
Schlaf

kondition
eller
Aufbau

kein
Impakt

Sportstart
langsam



3

ALLGEMEINE RÜCKBILDUNG

Wohlfühl
Gewicht

laufen/
Impakt
möglich

Haltung

komplexere
Übungen

Stillen/
Abstillen

Gelenks-
schmerzen

zurück
zur alten
Form

Rücken/
Nacken

Core fit

OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

2 - Wir schauen genau
hin



HORMONE

Still u. Rückbildungshormone:

Östrogen, Progesteron,
Gestagen, Relaxin, Prolaktin

"Weichmacher"

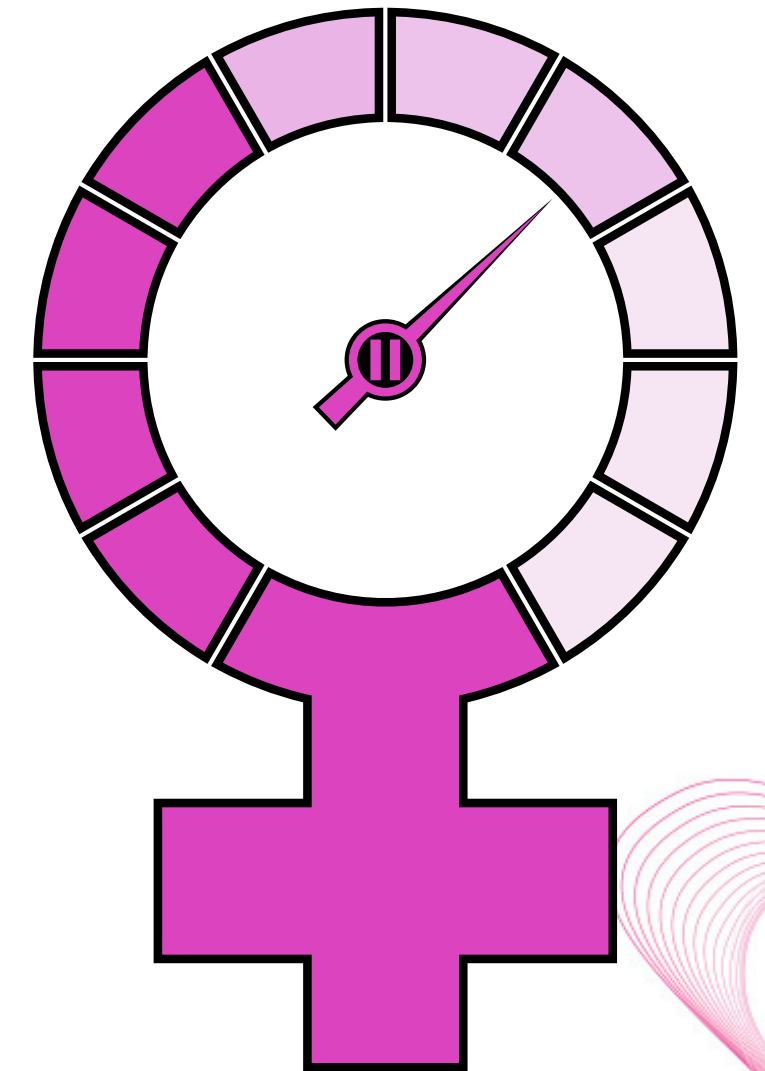
Sehnen, Bänder u. Gelenke

Verliebtheitsgefühl

Brustspannen, Stillen

Leistungs- u.
Stimmungsschwankungen

emotional instabil,
Zyklus unregelmäßig



GEBÄRMUTTER

handtellergröße Wundfläche

Wochenfluss, Sekret, 3-6 Wo

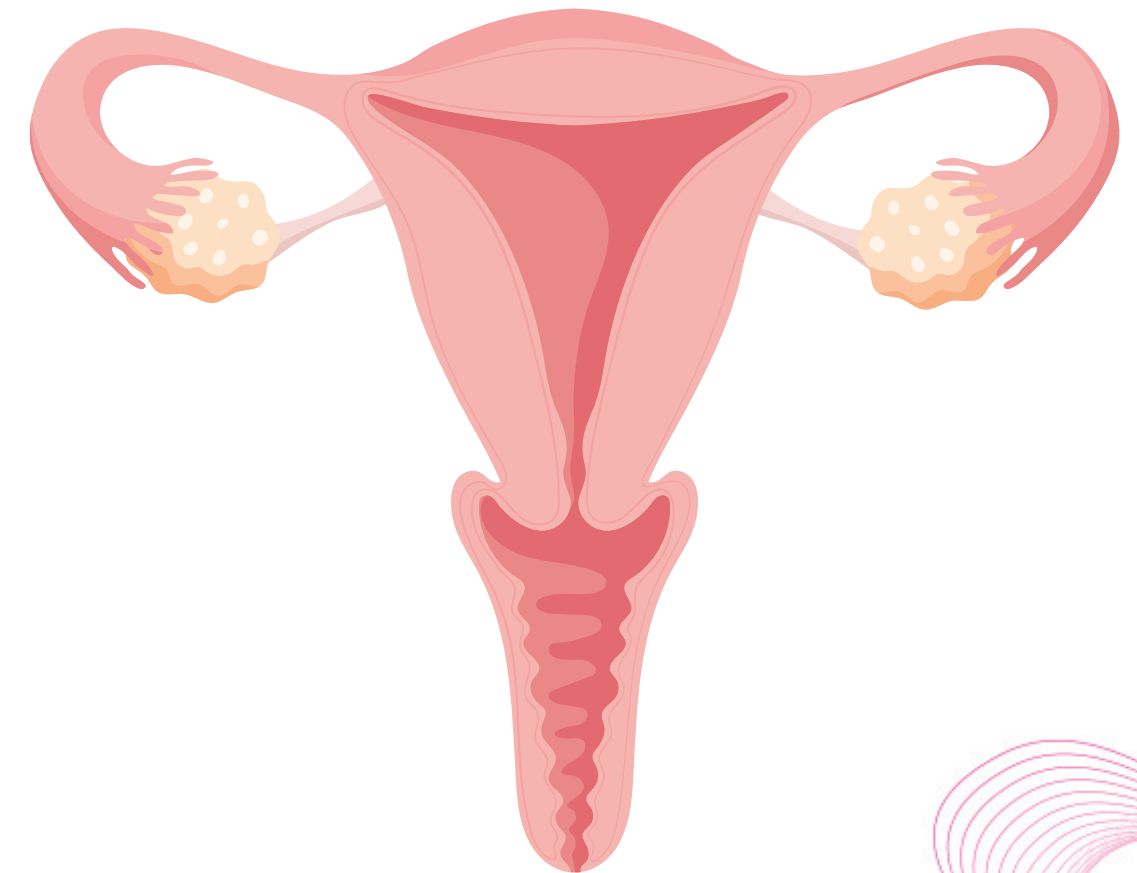
Sitzbäder, nicht infektiös

Unruhe u. Intensität

Nachwehen, Stillen, Oxytocin

von 1,5kg auf 80g
in 14 Tagen

viel Ruhe zum Heilen



ERNÄHRUNG

3/4 der Babykilos weg

Fettdepots bleiben,
abtrainieren

Mikro- & Makronährstoffe

Kalorienverlust über Stillen
wird überschätzt

erhöhter Nährstoffbedarf
zum Depotsrefill

Mamaalltag macht
gesundes Essen schwer

keine Diät während Stillen
"Schlackstoffe"



STILLEN u. ABNEHMEN

erhöhter Nährstoffbedarf

ca. 500kcal/Tag

Stillen macht Lust
auf Kohlenhydrate

Zugluft, Stress, Kälte,...
Stillprobleme möglich

erhöhter Nährstoffbedarf

Stillen u. Depotsrefill

viel mehr trinken

und gut ernähren

wichtig f. Mama und Kind

klappt nicht immer gut



STILLEN u. SPORT

Sport macht Milch
nicht sauer od. bitter

nicht anaerob trainieren

LAKTAT macht STRESS

Stillverwirrung durch
Schweiß

Kalorienverlust über Stillen
wird überschätzt
vor Sport stillen

schont Bindegewebe/Still BH

Stillregulation durch
Übungen Up & down

Stillberatung/Hebamme
konsultieren



BAUCH REKTUSDIASTASE

Bauchwanddysfkt.

Rektusdiastase ist
kein Loch!

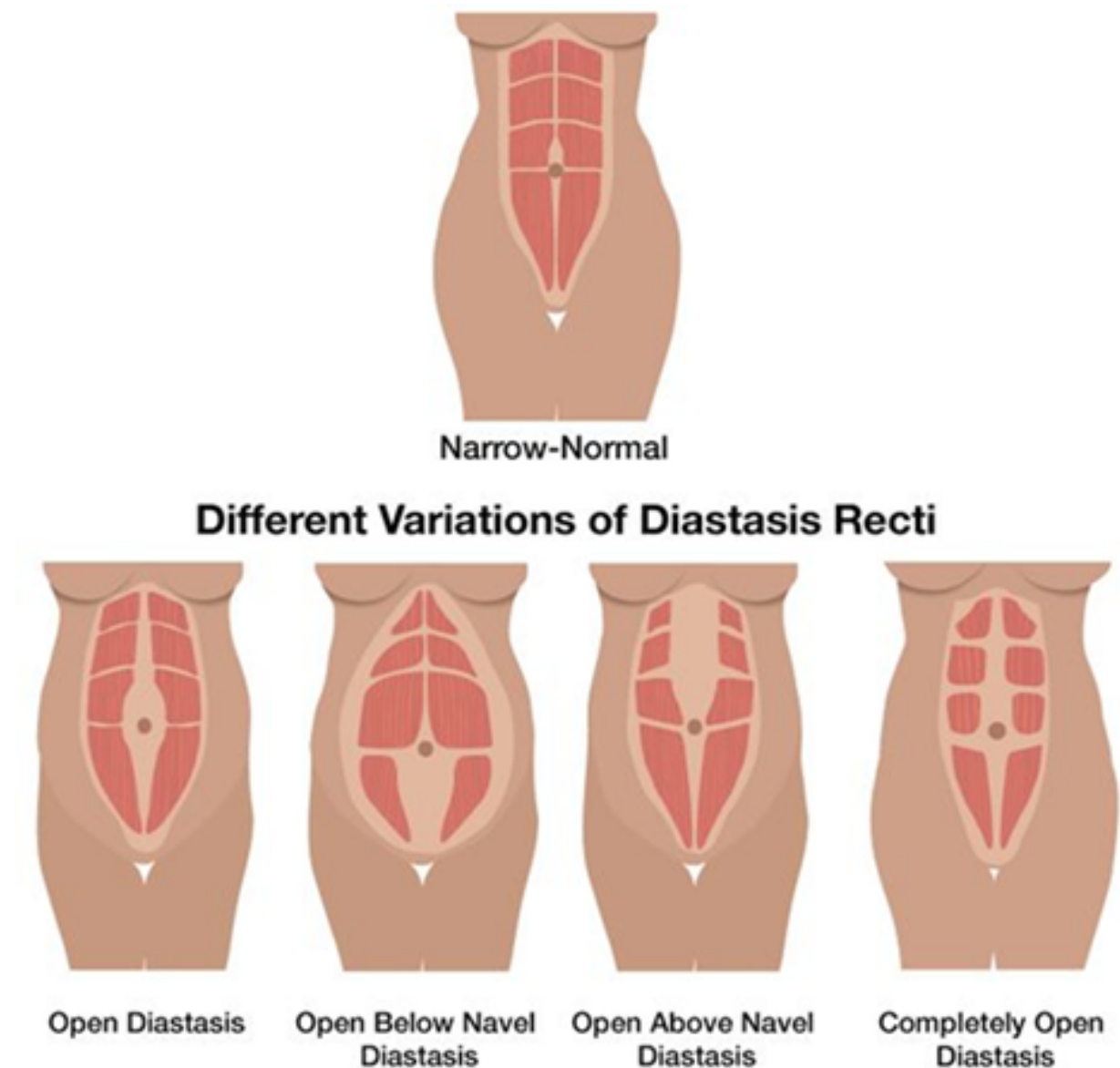
Fascien

Gleichgewicht

Rückbildung immer
möglich

Hautbelastung

Rückenschmerz



normal sind:

Blutung/Wochenfluss,
Müdigkeit, Unwohlsein

sofortige Notfallbehandlung bei

BLUTVERLUST

plötzlicher starker
Blutverlust

lang anhaltende starke
Kopfschmerzen

Kurzatmigkeit

Brustschmerzen

Schmerzen in der Wade



LUNGE ATMUNG

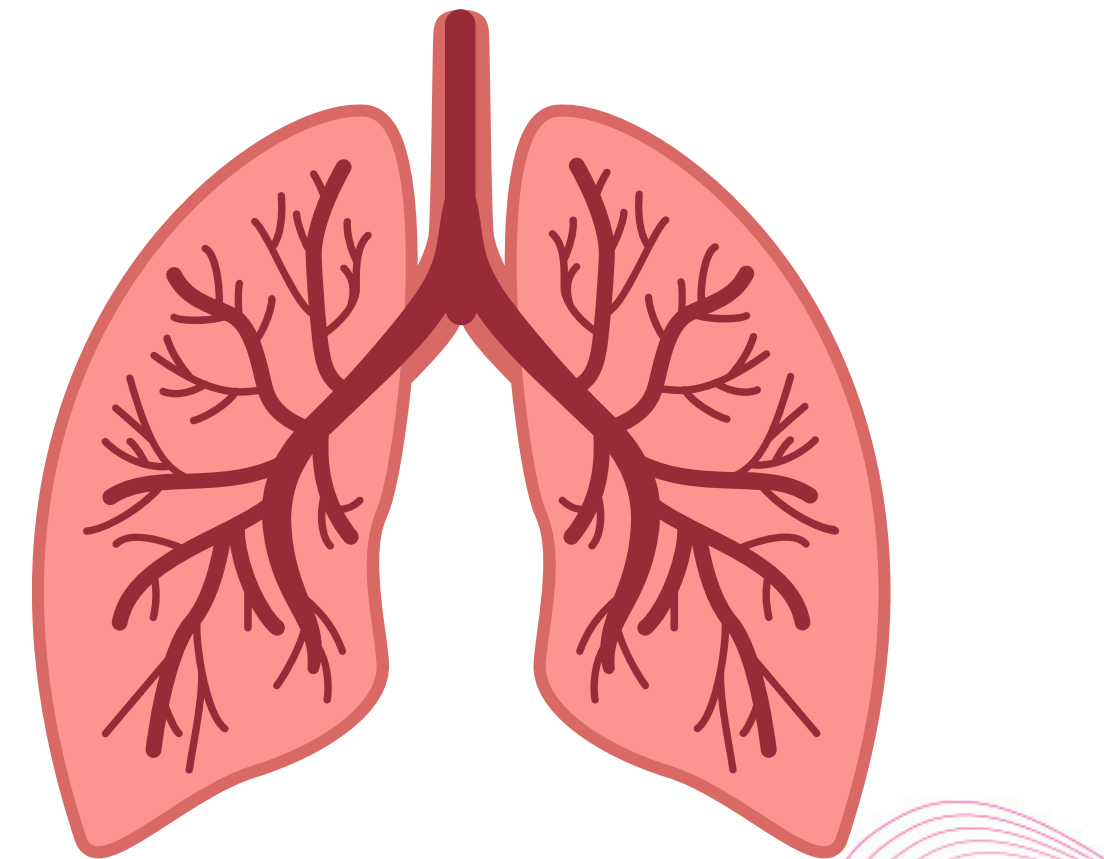
Lungen/Zwerchfell
Hochstand

Rippenbögen aufgedrängt

Atembeschwerden
Atem sehr weit oben

Probleme bei Aktivierung
der Rumpfkapsel

Gefühl von Stress
und Unruhe



PRAXIS: Atemübungen m./o. Theraband

MÜDIGKEIT SCHLAF

von Geburtsanstrengungen
erholen

unregelmäßiger Schlaf/
Wachrythmus

großer Blutverlust

24/7 Bereitschaft

Mama Burnout



Geburts Scenario

vaginal / natürlich

GEBURT & VERLETZUNGEN

unter Hormonrush starke
Weitung möglich

Überlastung von Vagina u.
Beckenboden

möglichst wenig
Gebärtools nutzen

Achtung: Kristeller Technik!

raschere Regeneration,
einfacherer Stillstart
weniger

Anpassungsstörungen



GEBURTS- OPERATION

Geburts Szenario

geplanter Kaiserschnitt/Notkaiserschnitt
Misgav Ladach vs. Pfannenstiel

Bikinischnitt & Kristeller,
große Bauch OP!

ML: sanfter, Dehnen,
Reißen, wenig Naht

PS: mehr Schnitt & Nähte

Häufigkeit WHO: 10-15%
vs. Reality 30-50%+

großer Gyn-Fortschritt,
lebensrettend

Achtung Infektionen
Spätfolgen



BECKENBODEN

Risse u. Schnitte,
Überlastung

Elastizität und Kraft
eingebüßt

auch bei Kaiserschnitt
Bebo Rübi nötig!

weniger
Schmerzrezeptoren

anfangs taub, lasch

Training ab schmerzfrei



OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

3 - Allgemeine Empfehlungen u. Faktencheck



Beste Zeitpunkt für Rückbildung?

abhängig von...

- ☞ **Core** vor und während der Schwangerschaft
- ☞ Komplikationen während der **Geburt**
- ☞ **Gewichtszunahme** in der Schwangerschaft
- ☞ **Bindegewebstyp**
- ☞ **Art des Trainings** nach der Geburt im Wochenbett und danach
- ☞ **Optimale Ernährung** vor allem Mikro-/Makronährstoffversorgung

Beste Zeitpunkt für Rückbildung ist **JEDERZEIT**

WER darf Rückbildung anbieten?

postpartale Qualifikation ist optimal:

- ☞ Hebammen
- ☞ Physiotherapeut
- ☞ Sportwissenschaftlerin
- ☞ Trainerin mit Zusatzqualifikation

Wir behandeln nur GESUNDE MAMAS!

FAKT IST...

**JUNGMAMAS WERDEN MIT
SAMTHANDSCHUHEN
ANGEFASST**

Aus **Unsicherheit & Unkenntnis** über die richtigen Do's & Dont's, kein Plan, wie belastbar sie sind, Angst Mama und Baby zu schädigen.



FAKT IST...

VIELE GLAUBEN, ES BRAUCHT KOMPLETT NEUE ÜBUNGEN

Training mit Mamas als **neue
"Sportart"** betrachten.

-> **wenig Basic Übungsrepertoire** und
Bewegungserfahrung,

-> Thema ist zu heiß, bevor man was
falsch macht, **lieber nix/niedrige Dosis**



FAKT IST...

BAUCH/BEBO TRAINING WIRD FALSCH TRAINIERT

Problem: Muskeln, die für Haltung, Stabilität, Sex und RüBi wichtig sind, fehlen.

--> **Bauch u. Bebo Training gezielt**
und angepasst ab Tag der Geburt
ongoing



ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR JUNGMMAMAS

In UK **seit 2019** eigene
Empfehlungen basieren auf
WHO Empfehlungen

<https://www.teesvalleysport.co.uk/knowledge-research/physical-activity-guidelines-infographics/physical-activity-for-women-after-childbirth-birth-to-12-months/>



Physical activity for women after childbirth (birth to 12 months)



Time for yourself -
reduces worries and
depression



Helps to control weight
and return to pre-
pregnancy weight



Improves tummy
muscle tone and
strength



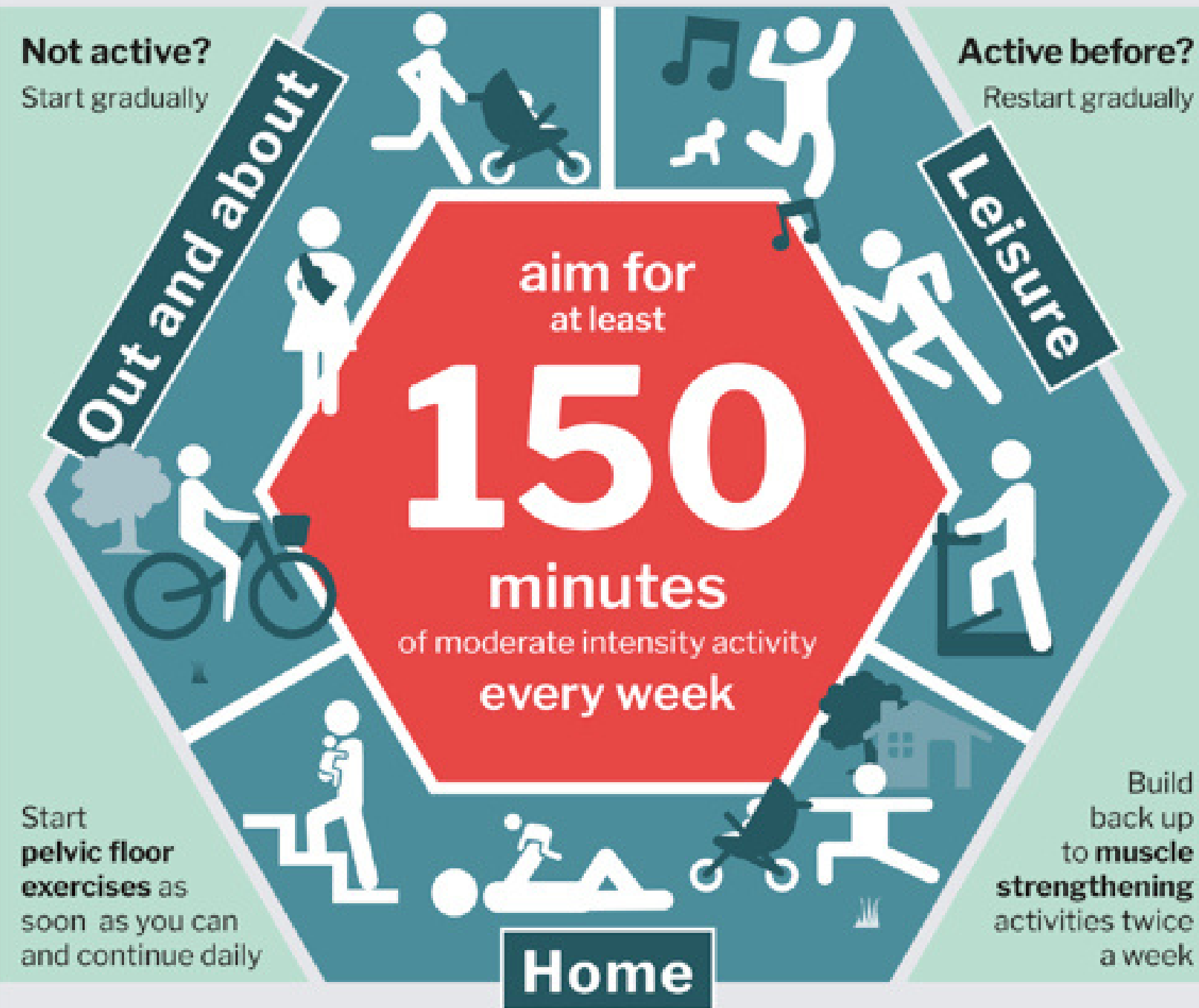
Improves fitness



Improves mood



Improves sleep



It's safe to be active.
No evidence of harm
for post partum
women

Depending on your
delivery listen to
your body and
start gently



You can be active
while
breastfeeding

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #1

"Der **Beckenboden** wird nicht **mehr** so wie vor der Geburt.
Du musst froh sein, dass du
ein gesundes Kind hast!"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #2

"Wenn du **abnehmen** willst, musst du **laufen** gehen. Das ist die effektivste Methode."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #3

"Alle **Reiterinnen** haben eine
zu **festen Beckenboden**.
Darum hilft dir Reiten, dass dein
Beckenboden wieder fit wird."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #4

"Du sollst nicht so viel Sport machen!

Da **wird deine Milch sauer** und das Kind nimmt die Brust nicht mehr an."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #5

"Bei einer **Rektusdiastase** darf man auf **keinen Fall** den **rectus abdominis** trainieren."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #6

"Frauen sollten nach der Geburt
mindestens **sechs Wochen lang**
keinen Sport treiben!"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #7

"Wenn du die **Sportfreigabe** vom Gynäkologen hast nach 6-8 Wo nach der Geburt, **kannst du wieder alles machen**".

WEITERE FAKE INFOS ZU SPORT MIT MAMAS

*Fallen dir noch weitere fake
Sager ein, wo du unsicher bist,
ob das stimmt und wie du
argumentieren sollst?*

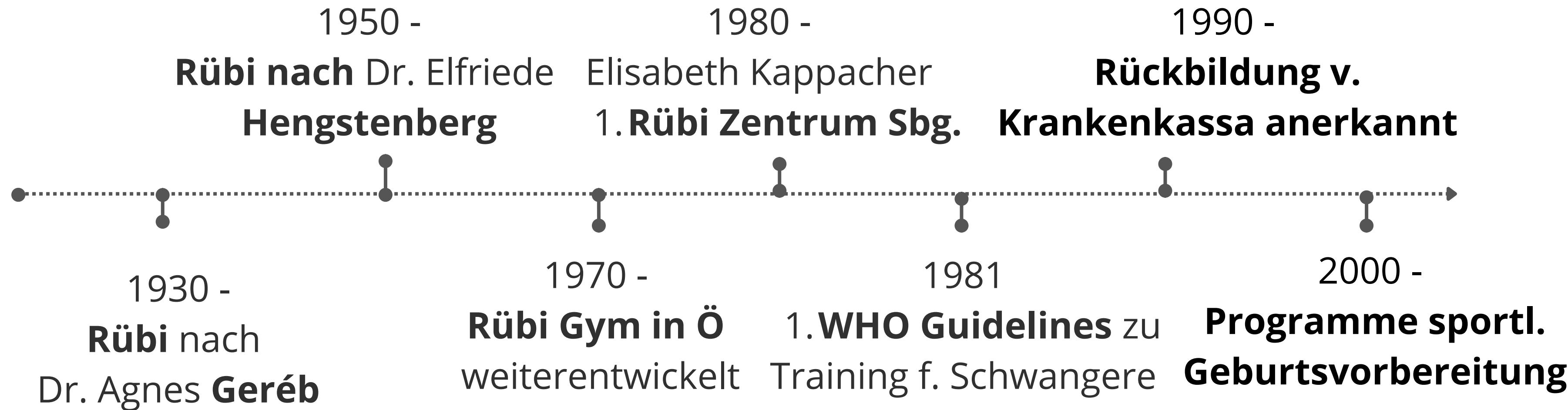
OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

4 - Historischer Abriss



HISTORISCHER ABRISS RÜCKBILDUNG IN Ö



OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness

DEIN ANGEBOT



MEIN ANGEBOT- WUNSCHKUNDE

WER/WIE ist meine Kundin?

- Kreiere deinen **Kundinnen AVATAR**.
- Welche **Eigenschaften, Gewohnheiten, Vorlieben, Lebenssituation**, hat sie?
- **Beschreibe sie** möglichst genau!

MEIN ANGEBOT- ERWARTUNG

Was will meine Kundin?

- Welche dieser Erwartungen **kann ich bereits** gut abdecken - IST Zustand?
- Welche dieser Erwartungen **kann ich noch nicht** so gut erfüllen?
- Was sind meine **nächsten Schritte**?

MEIN ANGEBOT - WÄHLE AUS

Fülle an Möglichkeiten

outdoor

indoor

Gruppe

Einzel

online

Affiliating

Kombis

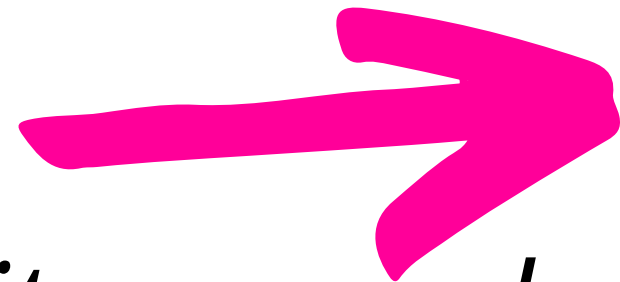
Schwer-
punkt

**DEIN
DING**

MEIN ANGEBOT - ENTWICKLE DEINS

Ist

das bringst du mit



Soll

das wünsche ich mir

Grund
beruf

Wissen

Eigen-
erfahrung

Vision

**DEIN
DING**

