

Körperliche Veränderungen nach einem Kaiserschnitt - Auswirkungen und was Du beachten solltest:

Ein Kaiserschnitt ist eine große Operation mit Narkose und einem Schnitt durch die Bauchdecke. Dabei werden auch innere Gewebeschichten (Faszien) durchtrennt und wieder vernäht. Deshalb braucht Dein Körper in der Regel länger zur Erholung als nach einer vaginalen Geburt.

- Du musst Dich zunächst von der Narkose erholen.
- Der Bauchschnitt verursacht Schmerzen. Bei Bedarf bekommst Du Schmerzmittel. Die Wundschmerzen lassen meist nach etwa 10–14 Tagen nach.
- In den ersten 1–2 Wochen bleibst Du normalerweise im Krankenhaus oder solltest Dich zu Hause viel ausruhen.
- Die Heilung dauert das gesamte Wochenbett an und oft auch darüber hinaus. Regelmäßige Kontrollen bei Arzt oder Hebamme sind wichtig.
- Die Narbe kann auch später noch schmerzen oder jucken und sollte täglich gepflegt werden.

→ *Gerne gebe ich Dir Tipps zur Narbenpflege und unterstütze Dich mit einer n.m.s.@-Anwendung, damit die Narbe gut verheilt und Deine Bauchmuskulatur wieder optimal arbeiten kann.*

So solltest Du Dich in der ersten Zeit verhalten:

Solange die innere und äußere Wundheilung noch nicht abgeschlossen ist, solltest Du Dich unbedingt schonen:

- Vermeide Belastungen für Deinen Oberkörper (Rumpf):
wenig stehen und gehen, nicht lange aufrecht sitzen, nichts Schweres tragen und keine intensiven Bewegungen.
 - Belaste Deine Bauchmuskeln nicht:
Richte Dich nicht gerade aus dem Liegen auf, sondern rolle Dich über die Seite auf.
 - Um Thrombosen oder Embolien vorzubeugen, solltest Du regelmäßig einfache Venengymnastik machen und zwischendurch ein wenig herumlaufen – auch wenn es unangenehm ist.
-

Wichtige Hinweise zur Regeneration:

- Manche Frauen haben nach einem Kaiserschnitt länger Probleme mit der Bauchmuskulatur. Diese arbeitet dann nicht richtig, wodurch z. B. auch die Rektusdiastase bestehen bleiben kann.
- Um das zu vermeiden, helfen im Wochenbett spezielle Atemübungen und Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens. Diese fördern die Durchblutung und helfen Deinem Körper, die Verbindung zwischen Muskeln und Nervensystem wiederherzustellen.
- Diese Übungen sind Teil eines Regenerationsplans.
- Mit gezielter Rückbildungsgymnastik solltest Du erst nach Rücksprache mit Deinem Arzt bzw. Deiner Hebamme beginnen.

→ *Gerne gebe ich Dir Tipps zur Narbenpflege und unterstütze Dich mit einer n.m.s.®-Anwendung, damit die Narbe gut verheilen und Deine Bauchmuskulatur wieder optimal arbeiten kann.*

Beckenboden und Bauchmuskulatur nach dem Kaiserschnitt:

Auch wenn Dein Beckenboden bei einem Kaiserschnitt weniger gedehnt wurde als bei einer vaginalen Geburt, braucht er trotzdem Zeit zur Erholung.

- Dein Beckenboden spielt eine entscheidende Rolle bei der Heilung Deiner Bauchmuskulatur. Wenn Du ihn aktivierst, unterstützt er die Bauchmuskeln sanft von innen.
- Dadurch lernen Deine Bauchmuskeln wieder, Spannung aufzubauen – ohne die Narbe zu belasten.
- Viele denken, Beckenbodenübungen seien nach einem Kaiserschnitt nicht nötig. Tatsächlich sind sie aber besonders wichtig für Deine Regeneration.

Wann Du wieder mit Übungen beginnen kannst:

- Du kannst etwa eine Woche nach der Geburt mit leichten Übungen aus einem Regenerationsplan starten – vorausgesetzt, Du fühlst Dich körperlich und psychisch dazu in der Lage.
- Wichtig: Mache keine Übungen, wenn Du akute Schmerzen hast.

Zusammengefasst:

- Deine Bauchmuskeln sind durch den Eingriff stark betroffen und müssen vollständig heilen.
- Der Beckenboden erholt sich meist schneller als nach einer vaginalen Geburt.
- Deine Bauchmuskulatur ist zunächst nicht belastbar und sollte erst nach der Heilung vorsichtig trainiert werden.