

# ♥ Handout für Mamas in der Rückbildung- Die Geburt

Dein Körper. Deine Geburt. Deine Zeit.

Jede Geburt ist einzigartig

Ob spontane Geburt, Kaiserschnitt oder operative Unterstützung – jede Geburt hinterlässt Spuren. Körperlich und emotional. Manche Geburten verlaufen schnell und ruhig, andere sind lang, anstrengend oder traumatisch. Vergleiche dich nicht. Deine Erfahrung ist deine eigene – und sie darf Raum bekommen.

Geburtsverletzungen – mehr als nur „eine kleine Wunde“

Risse, Dammverletzungen, Kaiserschnittnarben – all das sind echte Verletzungen an deinem Körper. Dabei wurden oft Muskeln, Faszien oder sogar Nerven durchtrennt. Und vergessen wir nicht die innere riesige Narbe von der Plazenta! Die Heilung braucht Zeit, Ruhe und oft auch gezielte Unterstützung.

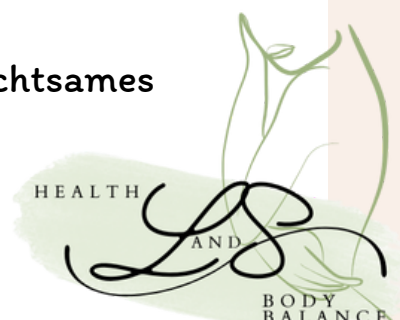
💡 Wichtig zu wissen:

Du hast Anspruch auf Physiotherapie oder Beckenbodentherapie – frag deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt gezielt danach.

Und: Bleib hartnäckig, wenn du dich noch nicht „wiederhergestellt“ fühlst – das ist dein gutes Recht.

Pflege von Geburtsverletzungen

- Ruhe & Hygiene: Nimm dir Zeit zum Heilen. Wasche mit klarem Wasser oder sanften Produkten. (Po-Dusche!)
- Lüften hilft: Luft an die Wunde lassen, wenn möglich (z. B. ohne Slip zu Hause)
- Kühlen bei Schwellung oder Schmerz – z. B. mit einem gefrorenen Waschlappen in einem sauberen Tuch
- Narbenpflege (z. B. Kaiserschnitt): Sanfte Massage, später mit Hebamme oder Physio besprechen
- Beckenbodenschonend bewegen: Kein schweres Heben, achtsames Aufstehen, Unterstützung in der Rückbildung nutzen



## Wenn die Seele mitschreit: Geburtstrauma & Baby Blues

Nicht nur der Körper, auch die Seele kann verletzt sein. Manche Frauen fühlen sich nach der Geburt überfordert, traurig oder wie betäubt – das ist nicht ungewöhnlich.

### Baby Blues

In den ersten Tagen nach der Geburt sind Stimmungsschwankungen, Weinen ohne Grund und Erschöpfung häufig – das liegt am hormonellen Umbruch. Meist vergeht das innerhalb von 10–14 Tagen.

### Wochenbettdepression

Wenn sich die Gefühle von Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder Schuld verstärken und über Wochen bleiben, kann das auf eine Wochenbettdepression hinweisen. Auch Geburtstraumata (z. B. durch Kontrollverlust, Angst oder Grenzverletzungen während der Geburt) können lange nachwirken.

💚 Du bist nicht allein. Und es ist nicht deine Schuld.

💬 Ich bin für dich da, wenn du reden möchtest.

Außerdem möchte ich dir den Verein „Schatten & Licht e.V.“ ans Herz legen – sie bieten liebevolle Selbsthilfegruppen für betroffene Mütter, auch hier in der Nähe.

👉 <https://www.schatten-und-licht.de>

### Du darfst dir Hilfe holen

Es ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke, für dich selbst zu sorgen.

Rückbildung ist kein Wettbewerb. Deine Körpermitte ist geschwächt, dein Gewebe wurde gedehnt oder verletzt, und du bist immer noch im Heilungsprozess – selbst Wochen nach der Geburt.

💬 „Heilung ist nicht linear – aber du bist auf dem Weg.“  
Ich begleite dich in deinem Tempo – körperlich und seelisch. Du darfst alle Fragen stellen, alles fühlen und alles sagen.

