



LEITFADEN ZUR
ERHOLUNG VON EINEM
KAISERSCHNITT

by Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Lass uns Eines klarstellen: Die Geburt ist kein Spaziergang, Punkt.

Egal wie dein Baby auf diese Welt kommt, eine Geburt - welcher Art auch immer - ist anstrengend für den Körper. Hinzu kommen die 9 langen Monate, in denen du einen winzigen Menschen in deinem Körper getragen und genährt hast!

Gerade wenn du einen Kaiserschnitt hattest oder dich dafür entschieden hast, einen zu haben, solltest du dich besonders gut um eine schnelle und ganzheitliche Genesung kümmern. In diesem Leitfaden erfährst du, was dich bei dem Eingriff erwartet, wie sich dein Körper von der Operation am Besten erholt und wie er schnell wieder heilen kann. Außerdem natürlich alle häufig gestellte Fragen (FAQs) und vieles mehr.



Inhalt

04

WAS PASSIERT BEI EINEM
KAISERSCHNITT?

07

HEILUNG WOCHE FÜR WOCHE

10

POSTPARTALE ÜBUNGEN

12

STÜTZGÜRTEL - UNTERSTÜTZENDE
KLEIDUNG UND ACCESSOIRES

13

DEINE EMOTIONALEN WUNDEN
BRAUCHEN AUCH ZEIT,
ZUM HEILEN

15

FAQS

Was passiert bei einem Kaiserschnitt?

1. Wie lange dauert der Vorgang?

In einem Notfall-Kaiserschnitt, wenn also die Gesundheit der Mutter oder des Babys gefährdet sein könnte, dauert es ungefähr zwei Minuten, bis die komplette Inzision abgeschlossen ist. Ein Notfall-Kaiserschnitt tritt normalerweise dann auf, wenn die Wehen oder der Geburtsvorgang der Mutter zu lange andauern und der Arzt einige mögliche Komplikationen festgestellt hat. Diese Komplikationen könnten beispielsweise Probleme mit der Plazenta oder der Nabelschnur sein oder aber ein Baby, welches möglicherweise zu groß ist, um durch den Geburtskanal zu passen.

Ein geplanter Kaiserschnitt dauert hingegen normalerweise zwischen 10 und 15 Minuten. Beide Arten von Kaiserschnitten ziehen dann noch einmal etwa 45 Minuten nach der Entbindung des Babys mit sich, um die Plazenta zu entbinden und die Schnitte nach der Entbindung wieder zu nähen.



2. Was passiert nach der Operation?

Du kannst davon ausgehen, dass du nach einem Kaiserschnitt mindestens drei Tage im Krankenhaus verbringen musst. Einige Frauen möglicherweise auch länger.



Am ersten Tag nach der Entbindung erhältst du sehr wahrscheinlich eine niedrige Morphiumdosis, um deine Schmerzen zu lindern. Du wirst dann noch sehr müde und benommen sein und auch Übelkeit ist in dieser Zeit nicht ungewöhnlich. Starke Blutungen sind ebenfalls in dieser Zeit sehr häufig. Bereite dich am besten schon vorher darauf vor, viele Binden und Einlagen zu benötigen. Die Schnittstelle kann möglicherweise jucken. Es kann außerdem sein, dass du erst nach 24 Stunden oder aber nach einer Flatulenz etwas essen kannst oder darfst. Das liegt daran, dass die Ärzte nach der OP erst sicherstellen möchten, dass dein Darm gut funktioniert. Eine Krankenschwester bringt dir außerdem bei, wie man sicher hustet, ohne dass die Bauchwunde aufreißt und zeigt dir Übungen, die helfen, die Lunge zu erweitern und zu reinigen.

Am zweiten Tag kannst du zu einem oralen Schmerzmittel wechseln. Der Katheter wird entfernt und du darfst wieder ins Badezimmer gehen. Es ist gut, in dieser Phase eine Weile auf den Beinen zu sein, natürlich am Besten mit Hilfe einer Krankenschwester oder eines Familienmitglieds. Dein Darm wird in dieser Zeit langsam „aufwachen“ und es kann sein, dass du seltsame Empfindungen in der Darmgegend spürst.

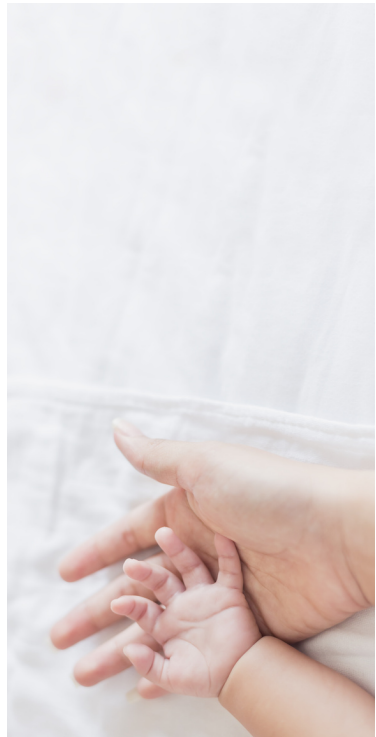
Am oder um den dritten Tag wirst du aus dem Krankenhaus entlassen. Wenn du dich dafür physisch noch nicht bereit fühlst, kannst du eine Neubewertung beantragen und im Krankenhaus bleiben, bis du dich bereit fühlst, sicher nach Hause zurückkehren zu können.

3. Was passiert nach dem Verlassen des Krankenhauses?

Du bekommst sehr wahrscheinlich zunächst ein Rezept für Schmerzmittel und einen Stuhlweichmacher, bevor du das Krankenhaus verlässt. Die verschreibungspflichtigen Schmerzmittel benötigst du möglicherweise bis zu einer Woche nach der Operation. Danach kannst du schrittweise auf rezeptfreie Schmerzmittel umgestellt werden. Wenn du stillst, nimm bitte kein Aspirin oder andere Medikamente ein, die Acetylsalicylsäure enthalten. Trinke viel Flüssigkeit, um Verstopfung zu vermeiden. Deine Inzision sollte sich von Tag zu Tag erholen und besser anfühlen, was sich nach einigen Tagen deutlich bemerkbar macht, obwohl die Wunde möglicherweise noch einige Wochen lang besonders empfindlich ist.

Rufe bitte umgehend deinen Arzt oder deine Hebamme an, wenn du Anzeichen einer Infektion zeigt. Dazu könnten gehören:

- Wärme, Rötung, Schwellung oder Nässen an der Inzisionsstelle
- Verschlimmerung der Schmerzen oder plötzlicher Schmerzbeginn
- Jegliches Fieber (auch wenn deine Schnittwunde gut aussieht)
- Schlecht riechender Vaginalausfluss
- Schmerzen oder Brennen beim Urinieren, der Drang, häufig zu pinkeln, obwohl nicht viel herauskommt, spärlicher, dunkler oder blutiger Urin
- Blutungen wie bei der Menstruation, die bis nach den ersten vier Tagen nach der Entbindung anhalten
- Wenn du Anzeichen eines Blutgerinnsels hast, wie starke oder anhaltende Schmerzen oder starke Berührungsempfindlichkeit und Wärme in einem Bein oder aber ein Bein, das stärker geschwollen ist als das andere



Heilung Woche für Woche

Kaiserschnitt ist ein großer Eingriff, durch den Juckreiz, Taubheitsgefühle, Verstopfung, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr oder ein verzögerter Milchfluss hervorrufen werden kann. Gib deinem Körper also genügend Zeit, um richtig zu heilen, und gehe sanft mit dir selbst um.

Woche 1

In der ersten Woche nach dem Kaiserschnitt musst du an der Inzisionsstelle mit Taubheitsgefühl und Schmerzen rechnen. Es ist ganz normal, dass deine Narbe leicht erhöht, geschwollen und dunkler als dein normaler Hautton ist. Sei also deswegen nicht beunruhigt. Stelle sicher, dass du die Inzisionsstelle und den gesamten Bauchbereich beim Husten, Niesen oder Lachen unterstützt, indem du deine Bauchmuskeln dabei aktivierst (stelle dir einfach vor, du willst deinen Bauchnabel an deine Wirbelsäule heranziehen) oder indem du mit deiner Hand leichten Druck auf die Inzisionsstelle ausübst.

In den ersten Wochen nach der Geburt wirst du einen **Vaginalausfluss** haben, der Lochia oder Wochenfluss genannt wird. Dieser besteht aus Blut, Bakterien und abgestoßenen Gewebe aus der Gebärmutterschleimhaut. Dies gilt übrigens auch für Frauen, die vaginal entbinden. Der Ausfluss wird in den ersten Tagen hellrot sein.

In den ersten beiden Tagen können **Bauchschmerzen und Blähungen** auftreten. Darmwind neigt dazu, sich in dieser Zeit aufzubauen, weil der Darm nach der Operation noch träge ist. Wenn du langsam aufstehst und dich bewegst, wird dein Verdauungssystem von selbst wieder in Gang kommen.

Du solltest nach der Operation einige Male aus dem Bett steigen, herumlaufen und dein Blut in Wallung zu bringen. Versuche außerdem, mit den Füßen zu wackeln, die Knöchel hin und her zu bewegen oder die Beine anzuziehen und zu strecken. Stelle bei diesen Übungen sicher, dass du dich **stets langsam weiterbewegst**, damit das Blut ordentlich zirkulieren kann. Dies verhindert die Entwicklung von Blutgerinnseln.

Es ist außerdem wichtig, dass du regelmäßig auf die Toilette gehst und Wasser lässt. Eine volle Blase erschwert es deiner Gebärmutter, kontrahiert zu bleiben, und erhöht somit den Druck auf die noch empfindliche Wunde vom Kaiserschnitt.

Du solltest nach der Operation einige Male aus dem Bett steigen, herumlaufen und dein Blut in Wallung zu bringen. Versuche außerdem, mit den Füßen zu wackeln, die Knöchel hin und her zu bewegen oder die Beine anzuziehen und zu strecken. Stelle bei diesen Übungen sicher, dass du dich **stets langsam weiter bewegst**, damit das Blut ordentlich zirkulieren kann. Dies verhindert die Entwicklung von Blutgerinnseln.

Dein **Ausfluss und die Blutung** werden nachlassen, dies kann jedoch bis zu sechs Wochen dauern. Ausfluss und Blutung sollten sich langsam von leuchtend rot zu rosa und dann gelb-weiß ändern, bevor er versiegt. Wenn die menstruationsähnliche Blutung bis nach den ersten vier Tagen nach der Entbindung anhält oder zu einem späteren Zeitpunkt wieder auftritt, wenden dich bitte an einen Arzt.

Kontaktiere sofort einen Arzt, wenn du Anzeichen eines Blutgerinnsels bemerkst, einschließlich starker oder anhaltender Schmerzen oder Empfindlichkeit und Wärme im Beinbereich. Auch wenn ein Bein stärker geschwollen ist, als das andere, kann dies ein Zeichen für ein Blutgerinnsel sein

Woche 2 - 6

Dein Körper muss in dieser Zeit vor allem heilen und sich erholen. In den ersten 6 Wochen nach der Geburt solltest du dich daher auf sehr leichte Bewegungen wie Spaziergehen, leichtes Dehnen und spezielle Übungen zur Wiederherstellung der Beckenbodenmuskulatur konzentrieren.

Wenn es sich natürlich und gut für deinen Körper anfühlt, kannst du die Intensität und Häufigkeit deiner Übungen schrittweise und sehr langsam selbstständig erhöhen. Beginne zunächst mit einem kurzen fünfminütigen Spaziergang. Wenn du dich mit dieser Zeit und Entfernung wohl fühlst, kannst du den Spaziergang auf 10 oder sogar 15 Minuten verlängern. Achte dabei immer auf die Anzeichen deines Körpers. Bei Schmerzen solltest du lieber einen Gang runter schalten.



ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN

Jedes Mal, wenn du dein Baby anhebst, solltest du gleichzeitig die gesamte Beckenbodenmuskulatur und die unteren Bauchmuskeln anspannen. Dies hilft dir dabei, deinen Rücken zu schützen und verhindert außerdem, dass Urin austritt.

Besonders am Anfang kannst du deine Rumpfmuskulatur so umprogrammieren, dass sie vom Zwerchfell über den Rumpf bis zu den Beckenbodenmuskeln funktioniert. Trainiere hierfür deine Atmung in den Rumpf- und Bauchbereich, während du dich in der Rückenlage befindest. Später kannst du dies auch in einer sitzender Position üben.



IN DEN BAUCH ATMEN

In den Bauch zu atmen ist einfach. Wenn du einatmest, spürst du, wie sich Brustkorb, Bauch und Beckenboden ausdehnen und dabei sanft entspannen. Spitze beim Ausatmen deine Lippen (als würdest du durch einen Strohhalm blasen) und atme sanft aus, um die Aktivierung durch den Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln zu fördern.

Vor jeder Art von Aktivität oder Bewegung (zum Beispiel bevor du dein Baby hoch hebst), ziehe deinen Bauch ein, atme so lange aus, bis alle Luft aus deinem Bauch entwichen ist, aktiviere die Rumpfmuskulatur bewusst und beginne die Bewegung (und insbesondere Hebebewegungen) erst mit angespannten Bauchmuskeln.

Ab Woche 6 und danach

Dein Heilungsprozess ist nicht automatisch abgeschlossen, nur weil du die Sechs-Wochen-Marke erreicht hast. Wenn du von deinem Arzt für normalen Sport und dein übliches Training „freigegeben“ wirst, bedeutet dies daher auch nicht, dass sich dein Körper bereits vollständig von Schwangerschaft und Entbindung erholt hat. Beginne daher erst einmal mit Übungen, die dir helfen, ein starkes Fundament aufzubauen und deinen Bauch, sowie die Haut rund um den Rumpf langsam wieder zu straffen und zu glätten. Erst wenn du selbst merkst, dass du bereit und in der Lage bist (und du das OK vom Arzt hast) kannst du dein Training langsam wieder auf leichte Übungen mit Gewichten und Sprints erweitern.

Denke dabei daran, dass die Wirkung von Schwangerschaftshormonen deine Gelenke noch bis zu sechs Monate nach der Geburt beeinträchtigen kann. Halte dich daher zunächst von High-Impact-Aktivitäten fern und übe dich in Geduld. Heilung nach der Geburt ist eben ein Prozess.

Postpartale Übungen

Nach der Schwangerschaft möchten die meisten Frauen ihren Körper schnell wieder in Pre-Baby-Form bringen. Bevor du jedoch zu deinem gewohnten Bauchmuskeltraining übergehst, solltest du als junge Mutter einige - oft neue - Dinge berücksichtigen:

- Fange klein und langsam an.
- Überwache stets deine Blutung oder warte am Besten mit dem Sport, bis die Blutung aufgehört hat.
- Fühle in deinen Beckenboden hinein und höre auf deinen Körper.
- Überprüfe, ob du nach der Schwangerschaft an Diastasis recti leidest. Ist dies der Fall, muss dies zunächst mit speziellen Übungen geheilt und die Bauchmuskeln wieder zusammengeschoben werden.
- Gib deinem Kaiserschnitt genügend Zeit, zu heilen.
- Achte verstärkt auf wackelige Gelenke, da das vorgeburtliche Hormon Relaxin noch 8 Wochen nach der Geburt in deinem System vorhanden ist und die Gelenke schwächt.
- Nimm genügend Flüssigkeit zu dir.
- Ruhe, Ruhe und Ruhe - besonders nach sportlicher Aktivität.
- Höre sofort auf, wenn du Schmerzen hast und rufe im Zweifelsfall deinen Hausarzt oder deine Hebamme an.

Wenn du diese Punkte verinnerlicht hast, kannst du langsam wieder mit deinem Training beginnen. Hier findest du einige sichere postpartale Übungen, mit denen du deine körperliche Genesung nach der Geburt ordentlich anzukurbeln kannst:

1. Kegelübungen

Um deinen Beckenboden bewusst zu aktivieren, stelle dir einfach vor, du musst auf die Toilette und willst den Urinfluss stoppen. Halte die Muskeln 10 Sekunden lang gespannt (aber nicht den Atem dabei anhalten!) und lasse sie dann langsam wieder los. 5 mal täglich, je 20 mal anspannen und wieder loslassen reicht bereits. Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden - auch beim Stillen!

2. Beckenbeuger

Lege dich mit angewinkelten Knien und aufgestellten Füßen auf den Rücken. Hebe dann deine Hüften vom Boden ab, bis deine Knie, Hüften und Schultern eine diagonale Linie bilden. Spanne deine Bauchmuskeln an, indem du dir vorstellst, du wolltest deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Halte diese brückenähnliche Position einige Sekunden lang, bevor du dich wieder nach unten absinken lässt.

3. Bauchmuskeln anspannen

Bei der Bauchmuskelspannung werden die Bauchmuskeln einfach angespannt (zusammengezogen) und wieder losgelassen. Vorstellen kannst du dir das, indem du dir vorstellst, du bekommst gleich einen Schlag in die Magengrube und spannst die Bauchmuskeln an, um dich davor zu schützen. Beim Anspannen ziehen sich die tiefen Bauchmuskeln zusammen. Du kannst dies aktiv tun und trainieren, indem du die Bauchmuskeln unter deinem Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule und leicht nach oben ziehst und diese Position so lange wie möglich hältst. Achte dabei jedoch darauf, die Muskeln nicht zu stark einzuziehen. Wenn du bemerkst, dass du den Atem anhältst, überprüfe bitte deine Technik und stelle sicher, dass du während der Übungen bequem weiteratmen kannst.



4. Bauchmuskeln anspannen auf einem Stuhl

Eine Übung, die deinen Rücken nur minimal belastet! Dafür setzt du dich einfach auf einem Stuhl und spannst deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an, während du langsam ein Bein anhebst (nicht zu hoch) und es wieder absenkst. Dabei gilt: Je langsamer und kontrollierter, desto besser, da die Muskeln dabei stärker aktiviert werden. Versuche außerdem, deine Hüften und den restlichen Körper nicht oder nur minimal zu bewegen und achte besonders darauf, dass dein Beckenboden nicht nach unten belastet wird. Atme dabei normal ein und aus und wiederhole die Übung bis zu 10 mal auf jeder Seite. Jede dieser Wiederholungen sollte dabei langsam, kontrolliert und sauber ausgeführt werden.

Erfahre [hier](#) mehr über sichere Übungen nach der Schwangerschaft.

Stützgürtel - Unterstützende Kleidung und Accessoires

Diastasis Recti

Die Rectus abdominis sind die beiden parallelen Muskeln, die vertikal an deinem Bauch verlaufen. Sie beginnen am Schambein und enden am Brustbein. Diese Muskeln sind vor allem für deine Haltung verantwortlich. Zwischen den beiden Muskeln befindet sich die Bindegewebsnaht Linea alba, die sich während der Schwangerschaft ausdehnt, um dem wachsenden Baby Platz zu geben. Normalerweise ist das Bindegewebe hier etwa 2,7 cm breit und sorgt dafür, dass die Bauchmuskeln zusammengehalten werden und so dein Rumpf stabil bleibt. Als Diastasis Recti bezeichnet man den Fall, wenn das Bindegewebe während der Genesung nach der Geburt nicht wieder richtig zurückschrumpft und dein Rumpf somit instabil bleibt, da eine Lücke in der Bauchmuskulatur bestehen bleibt.

Der intraabdominale Druck durch Bauchmuskeltraining kann in diesem Fall die Diastase (Lücke in den Bauchmuskeln) weiter verschlimmern oder deine Bauchmuskeln weiter verletzen. Ein Bauchwickel oder Stützgürtel kann möglicherweise dazu beitragen, die Diastase recti zu reparieren, indem er die abgetrennten Bauchmuskeln sanft wieder zusammendrückt. So ein Stützgürtel kann direkt nach einem Kaiserschnitt getragen werden, und hilft dabei, deine geschwächte Rumpfmuskulatur nach der Schwangerschaft zu unterstützen.

Das Lola&Lykke® Postpartaler Stützgurt zur Wiederherstellung der Rumpfmuskulatur wird von Physiotherapeuten für junge Mütter empfohlen.

Er fördert deine körperliche Genesung, reduziert das Auftreten von dem so genannten Mütterbäuchlein (Mummy Tummy) und hilft dabei, potenzielle Langzeitprobleme mit Rücken, Körperhaltung und Bauch zu vermeiden.

[Erfahre mehr über unseren postpartalen Stützgurt.](#)



LOLA & LYKKE®

Deine emotionalen Wunden brauchen auch Zeit, zum Heilen

Mutter zu werden hinterlässt bei uns allen Narben. Einige von ihnen sind emotional, andere physisch. Kaiserschnitt-Mamas haben oft beides. Gerade solche Narben können jedoch vor allem eine wunderbare Erinnerung an die Stärke und Tapferkeit darstellen, die wir Mütter besitzen, um unsere Kinder auf die Welt zu bringen.

Deine Geburtsgeschichte gehört dir

Vielleicht hattest du geplant, in einem Pool, in der Natur oder in einem natürlichen Geburtshaus zu gebären. Doch ein Teil der Heilung von einem Kaiserschnitt besteht nun einmal auch darin, die Traumvorstellung von der perfekten Geburt loszulassen. Egal, was dein Geburtsplan war oder wie die Geburt letzten Endes ablief - lasse dir von niemandem einreden, dass es keine große Sache ist, ein Leben in diese Welt zu bringen. Du hast schließlich monatelang einen kleinen Menschen in dir getragen und dich direkt im Anschluss einer großen Operation unterzogen.

Vielleicht hattest du Angst vor dieser Operation, vielleicht warst du auch erleichtert, dass es nun ein Kaiserschnitt wird oder vielleicht hattest du noch gar keine Zeit, so richtig über Operation und Folgen nachzudenken. Egal was deine Situation ist, es ist deine ganz eigene und du kannst in jedem Fall stolz auf dich sein.



Es ist okay, nicht okay zu sein

Es ist als Mutter, die gerade entbunden hat, sehr wahrscheinlich, dass während der postpartalen Periode eine Reihe von Emotionen aufkommen. Und das ganz unabhängig davon, wie die Geburt ablief. Postpartale Stimmungsschwankungen kommen häufig vor, ganz egal, ob du einen Kaiserschnitt oder eine vaginale Geburt hattest. Sie beginnen in der Regel einige Tage nach der Entbindung und können dann einige Tage andauern.

Frage deinen Hausarzt oder die Hebamme, deinen Partner oder die Krankenschwestern ruhig all die Fragen, die dir im Kopf herumschwirren und die dir möglicherweise dabei helfen können, zu verstehen, warum die Operation notwendig war. Es ist wichtig zu erkennen, **dass diese Gefühle genauso wichtig sind und demnach auch genauso einer Behandlung bedürfen, wie die körperliche Heilung.**

Manche Frauen sind auch absolut okay mit ihrem Kaiserschnitt und auch das kann ganz normal sein. Es ist weder richtig noch falsch, sich so oder so zu fühlen, aber denke bitte daran, dass beide Varianten und Gefühle in Ordnung sind und dass wir die neue Mutter unterstützen müssen und zwar genau so wie sie es braucht.

Wenn jedoch die negativen Gefühle nicht von alleine verschwinden oder sogar schlimmer werden, sollte eine Pflegekraft oder ein Arzt hinzugezogen werden. Erkläre einfach die Symptome im Gespräch oder am Telefon und hole dir Hilfe, da es sein kann, dass du an einer postpartalen Depression leidest. *Wenn du glaubst, du könntest dich oder dein Baby verletzen, suche bitte sofort professionelle Hilfe auf und wende dich an eine vertraute Person!*

Sei sanft mit dir

Die lange Zeit der Genesung nach einem Kaiserschnitt kann frustrierend sein. Denke immer daran, dass eine Heilung nach einer Operation diese Zeit und Energie nun einmal benötigt und dass du nicht gleich wieder funktionieren musst. Hinzu kommt, dass du nun alle Veränderungen, die nach einer Geburt im Körper einer Frau ablaufen gepaart mit all den Herausforderungen einer neuen Mutterschaft erlebst. Und all das, während du dich eigentlich noch von einer Operation erholst und alles andere als bei vollen Kräften bist. Dieser Zustand wird für eine Weile einfach so sein. Es wird anstrengend, aber du schaffst das. Versuche, dich etwas zu entspannen und geduldig mit dir und der Welt zu sein. Mit der Zeit wirst du dich wieder besser und mehr wie du selbst fühlen. Die Aufgaben werden ebenfalls einfacher und du kannst das Leben mit deinem neuen Baby einfach mal genießen.

FAQs

1. Ist es schwierig, sich nach einem Kaiserschnitt aufzusetzen?

Es ist eines der surrealsten Gefühle, nach einem Kaiserschnitt zum ersten mal wieder alleine aufzustehen. Unmittelbar nach und bis zu zwei Wochen nach dem Kaiserschnitt kann es schmerzhaft sein, sich alleine aufzusetzen. Nutze ruhig erst einmal die Stützen im Krankenhausbett und die Hilfe des Pflegepersonals. Wenn du dann zu Hause bist, rolle dich auf die Seite, stütze dich mit Kissen ab und bitte deine Familienmitglieder um Hilfe beim Aufstehen.

2. Was ist der beste Weg, um meine Inzision nach dem Kaiserschnitt zu behandeln?

Nach einem Kaiserschnitt sollte der Einschnitt bis 24 Stunden nach der Operation trocken gehalten und abgedeckt werden. Danach kannst du den Einschnitt sanft benetzen und dich vorsichtig abwaschen. Die Operationswunde sollte durch regelmäßiges sanftes waschen und säubern rein und steril gehalten werden und wenn möglich an der Luft heilen. Das Duschen fördert außerdem die Durchblutung, was die Heilung der Schnittwunde fördert. Es ist enorm wichtig, die Wunde sauber und hydratisiert zu halten, um bakterielle Infektionen zu verhindern. Du kannst die Inzisionsstelle nach dem Duschen vorsichtig mit einem sauberen Handtuch trocken tupfen.

Schmerzen in und um die Inzisionsstelle sind häufig und können mit Schmerzmitteln behandelt werden. Im Krankenhaus bekommst du vermutlich ein stärkeres Schmerzmittel als Infusion. Zu Hause kannst du die Schmerzen dann mit den dir von deinem Arzt verschriebenen oder den gewohnten oralen Schmerzmitteln lindern. Auf Schmerzmittel mit auf Acetylsalicylsäure oder Produkte auf Aspirinbasis solltest du allerdings verzichten.

Bewegung fördert die Heilung nach einem Kaiserschnitt, genau wie bei jeder anderen Operation. Achte jedoch besonders auf deine Technik: Übe beispielsweise, richtig aus dem Bett aufzustehen: Rolle dich zuerst auf eine Seite und richte dich dann langsam mit Unterstützung deiner Hände auf. Dies übt den geringsten Druck auf deine Bauchschnittwunde aus.

Der Einschnitt kann mit Nähten oder Heftklammern verschlossen worden sein. Diese werden ca. eine Woche nach der Operation entfernt. Für das Fädenziehen musst du wahrscheinlich nicht wieder über Nacht ins Krankenhaus, da das Entfernen meist ambulant geschieht. In manchen Fällen lösen sich die Fäden in und an der Wunde auch von selbst auf. Eine gewisse Rötung der Stiche oder Heftklammern ist normal und weist normalerweise nicht auf eine Infektion hin. Am ersten Tag nach dem Fädenziehen kannst du bereits wieder in die Sauna gehen.

3. Wann kann ich nach meinem Kaiserschnitt wieder Sex haben?

Auch wenn dein Baby nicht über den Geburtskanal in die Welt gekommen ist, braucht dein Gebärmutterhals genügend Zeit, um sich wieder zu schließen. Dies dauert normalerweise 6 Wochen, einige Frauen fühlen sich jedoch auch schon früher wieder bereit intim zu sein. Wenn du ein Brennen verspürst oder unter anderen Schmerzen leidest, wende dich bitte an deinen Arzt, da dies ein Hinweis darauf sein kann, dass der Heilungsprozess nicht wie gewünscht voranschreitet.

4. Wie lange dauert es, bis mein Bauch abflacht?

Dein Körper hat sich gerade enorm angestrengt und ausgedehnt, um darin über 9 Monate hinweg Platz für ein wachsendes Baby zu schaffen. Dass dein Körper da etwas Zeit braucht, um wieder in seine alte Form zurück zu gelangen, ist selbstverständlich. Nimm und gib dir selbst die Zeit, richtig und vollständig zu heilen. Höre jetzt ganz besonders auf die Zeichen deines Körpers und respektiere die große Leistung, die du und dein Körper gerade vollbracht haben.

Es dauert ungefähr sechs Wochen, bis die Gebärmutter wieder die Größe vor der Schwangerschaft erreicht hat. Da ein Kaiserschnitt einen Schnitt und damit eine Wunde im Unterleib mit sich bringt (also genau da, wo deine Kleidung und deine Unterwäsche reibt), kann der Heilungsprozess nach einem Kaiserschnitt etwas länger dauern, als nach einer vaginalen Entbindung. Dein Bauch kann also ein wenig länger angeschwollen sein. Die Bauchmuskeln heilen nur langsam. Solltest du während der Schwangerschaft ein wenig zugenommen haben – was ganz normal ist – dann versteckt sich vielleicht auch noch ein Teil dieses Fettes unter der Haut deines Bauches und in den Bauchhöhlen. Aber keine Sorge: Du kannst mit dem Training beginnen, sobald dein Körper sich von der Geburt erholt hat.

Nach der Geburt wiegt eine Gebärmutter etwa ein Kilogramm. Innerhalb einer Woche halbiert sich dieses Gewicht bereits. Nach sechs Wochen hat deine Gebärmutter wieder die Größe von vor der Schwangerschaft erreicht. Wenn du stillst, schrumpft deine Gebärmutter sogar noch etwas mehr und wiegt dann etwa 60 bis 100 Gramm.

5. Blutet man nach einem Kaiserschnitt vaginal?

Ja. Du musst mit vaginalen Blutungen bis zu zwei Wochen nach der Entbindung rechnen. Diese sind eine Folge davon, dass sich die Plazenta von der Gebärmutter gelöst hat. Die Blutung kann in den ersten Tagen stark sein und eine dunklere Farbe haben. Mit der Zeit werden die Blutungen geringer und die Farbe sollte sich aufhellen.

6. Tritt Diastasis Recti nach einem Kaiserschnitt häufig auf?

Einige Faktoren können das Risiko einer Diastase recti erhöhen:

- Übergewicht
- Ein großes Baby
- Mehrfachschwangerschaft
- Höheres Alter der Mutter > 34 Jahre
- Hohe Menge an Fruchtwasser
- Ein bestimmter Gewebetyp
- Frühere Geburten
- Kaiserschnitt

Diastasis recti, die Trennung des Rectus abdominis oder der Bauchmuskulatur, ist eine häufige Nebenwirkung der Schwangerschaft. Normalerweise heilt der größte Teil dieser Bauchmuskeltrennung innerhalb von zwei Monaten nach der Geburt von selbst ab. In extremen Fällen heilt die Trennung jedoch nicht von alleine ab und erfordert eine professionelle Rehabilitation. Ein Physiotherapeut, der auf die körperliche Heilung nach der Schwangerschaft und Diastasis recti spezialisiert ist, kann in diesem Fall eine große Hilfe sein und den Genesungsprozess fördern und beschleunigen, unabhängig davon, wie stark deine Bauchmuskeln getrennt sind. Eine Rehabilitation mit einem Fachmann kann übrigens immer sinnvoll sein – selbst wenn die Geburt bereits Jahre zurückliegt. Auch wenn du erst viel später merkst, dass mit deinen Bauchmuskeln noch immer etwas nicht stimmt: Für Hilfe ist es nie zu spät!

Zeichen für eine Bauchdiastase können eine schlechte Körperhaltung, ein geschwollener Bauch, anhaltende Rückenschmerzen und Inkontinenz sein. Auch wenn du deine geraden Bauchmuskeln nicht ertasten oder einfach verschieben kann, kann dies ein klares Zeichen für Diastasis recti sein. Höre auf deinen Körper und beginne etwa 3 bis 4 Wochen nach der Geburt mit der Recovery Phase. Zu dieser Zeit sollte deine Schnittwunde bereits vollständig verheilt sein.

