



## Liebe Mutter,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Ihr Körper hat in den vergangenen 9 Monaten Höchstleistungen vollbracht. Jetzt sollten Sie sich ein bisschen Zeit nehmen und bald anfangen, ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit gezielter Rückbildungsgymnastik können Sie Bauch und Beckenboden auf sanfte Weise stärken und kommen Schritt für Schritt zurück zum früheren Körpergefühl. Dazu haben unsere Experten sinnvolle Übungen für Sie zusammengestellt. Zusätzlich können Sie langsam und

vorsichtig beginnen, Ihre allgemeine Fitness zu steigern. Achten Sie dabei auf die Signale Ihres Körpers und muten Sie sich anfangs nicht zu viel zu. Wenn Sie schnelleren Schrittes mit Ihrem Baby spazieren gehen, ist das auch schon ein gutes und leichtes Herz-Kreislauf-Training.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg!

**Ihr Aptaclub Team**

### KRÄFTIGUNG UND ENTSPANNUNG - DER MIX MACHT ES

Manche Mütter fühlen sich sehr schnell nach der Geburt wieder fit, manche brauchen eine ganze Weile. Das hängt von vielen Faktoren ab, jede Schwangerschaft und jede Geburt ist eine ganz individuelle Erfahrung.

Mit unserem kräftigenden und entspannenden Rückbildungsprogramm können Sie erfahrungsgemäß 6 bis 8 Wochen nach der Geburt starten, nach einem Kaiserschnitt erst etwas später. Besprechen Sie aber sicherheitshalber mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Gynäkologen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Für die Übungen brauchen Sie nur eine Gymnastik- oder Yogamatte. Üben Sie regelmäßig, zunächst 1- bis 2-mal die Woche 10 Minuten, und steigern Sie sich langsam auf 30 Minuten an 2 bis 3 Tagen wöchentlich.

Sie können übrigens nicht nur üben, wenn Ihr Baby schläft. Oft finden es Babys schön und beruhigend, nah bei ihrer Mama auf dem Boden zu liegen und zu beobachten, was sie für lustige Bewegungen macht. Auch hier gilt: Überfordern Sie sich nicht und legen Sie gegebenenfalls zwischendurch Pausen ein.

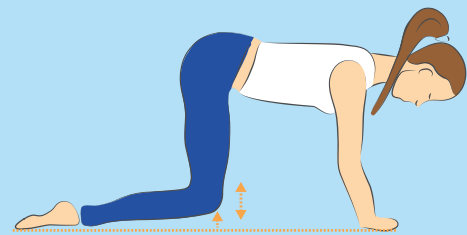
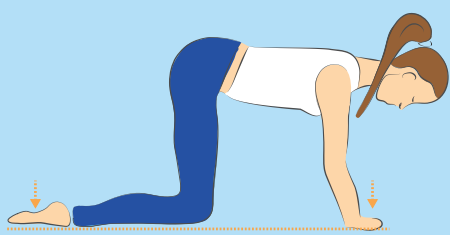
**Ein gerader Rücken ist wichtig! Wenn Sie die Möglichkeit haben, führen Sie die Übungen am besten vor einem Spiegel aus.**

### KRÄFTIGUNG DIE BANK

- Vierfüßlerstand, Ellenbogen leicht gebeugt, Blick auf den Boden gerichtet.
- Rücken lang und flach machen wie einen Tisch, Schulterblätter zusammenschieben.
- Bauch flach, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen, Beckenboden anspannen.

- Hände und Fußrücken so in den Boden drücken, dass die Knie sich vom Boden lösen.
- Beim Heben der Knie ausatmen, beim Senken einatmen.

**15 Wiederholungen.**

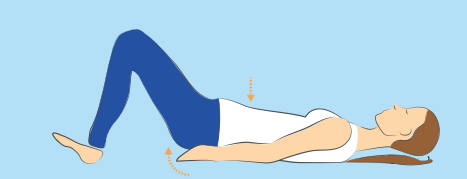
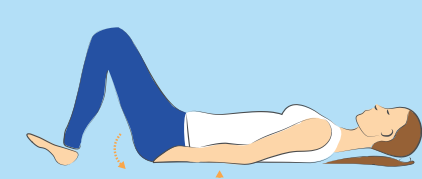


### KRÄFTIGUNG DIE SCHAUKEL

- Rückenlage, Arme neben dem Körper abgelegt, Beine aufgestellt, Füße geflext.
- Fersen und Hände drücken leicht in den Boden.
- Beim Einatmen Becken nach unten kippen/ Bauchnabel zur Decke ziehen, so dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Dabei heben 2 bis 3 Wirbel vom Boden ab.

- Beim Ausatmen entgegengesetzt das Kreuz in Richtung Boden drücken, den Beckenboden anspannen/hochziehen, Bauch flach, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Dabei rundet sich der untere Rücken und das Kreuzbein darf leicht von der Unterlage abheben.

**15 Wiederholungen.**



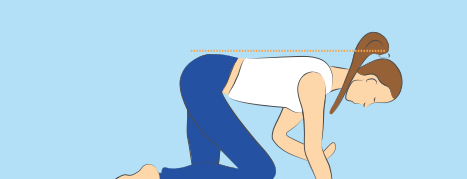
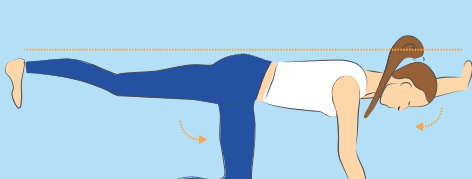
### KRÄFTIGUNG DER BALKEN

- Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit, Blick auf den Boden gerichtet.
- Rücken lang und flach wie einen Tisch machen, Beckenboden anspannen, Nacken strecken.
- Ein Bein gerade nach hinten ausstrecken, dabei einatmen, Gegenarm gerade nach vorne strecken.

- Das Bein wieder beugen, nicht absetzen, dabei ausatmen, Gegenarm wieder absenken, nicht absetzen.

- Bei jedem Ausatmen den Beckenboden anspannen und beim Einatmen entspannen.
- Langsame, exakt ausgeführte Bewegungen.

**10 Wiederholungen mit einer Seite, Seitenwechsel.**

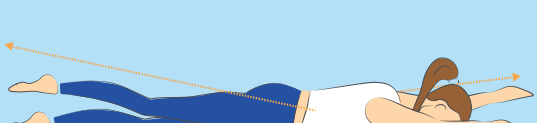


### KRÄFTIGUNG DER SCHWIMMER

- Bauchlage mit über dem Kopf langgestreckten Armen.
- Kopf anheben, Nase ist knapp über dem Boden, Nacken strecken, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Beckenboden anspannen.

- Linken Arm und rechtes Bein gleichzeitig und langgestreckt anheben, dabei ausatmen.
- Beim Ablegen einatmen.

**Im Seitenwechsel je 15 Wiederholungen.**



Heute für HEUTE UND MORGEN



Nutricia Milupa GmbH | Postfach 100359 | D-60003 Frankfurt am Main

Wir sind immer für Sie da:  
 Kostenlos - 24 h | 7 Tage  
 0800 - 278 26 45  
 expertenteam@aptacare.de  
 Oder besuchen Sie uns auf:  
 www.aptacare.de  
 @aptacare\_de  
 facebook.com/aptacare

Mo.-Fr. | 08-18 Uhr  
 WhatsApp 0151 - 16 34 32 62  
 Online Live-Chat

161093 / RD - Art.-Nr.: 9706533 / 33.11.09.20 - D



# SCHNELL WIEDER FIT UND IN FORM NACH DER GEBURT

## KRÄFTIGUNG DIE WELLE

- Gesäß auf Fersen senken, Arme strecken, Hände weit vorne ablegen.
- Mit der Nasenspitze knapp über dem Boden so weit wie möglich nach vorne schieben, dabei den Beckenboden anspannen und ausatmen.
- Dann einen runden Katzenbuckel machen, das Gesäß zu den Fersen zurückbringen, dabei einatmen und entspannen.

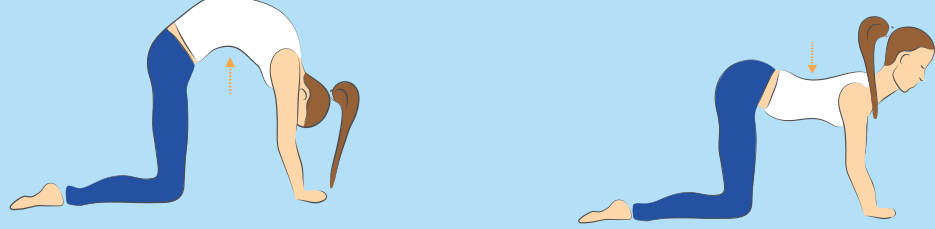
**Anfangs 4, später 2-mal 4 Wiederholungen.**



## ENTSPANNUNG DIE KATZE

- Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit, Rücken gerade, Blick auf den Boden gerichtet.
- Wirbelsäule zu einem Katzenbuckel krümmen, dabei einatmen.
- Gesäß langsam nach links bewegen.
- Aus dem Katzenbuckel langsam ins Hohlkreuz wechseln, dabei ausatmen.
- Arme gestreckt, Blick nach vorne gerichtet.
- Gesäß nach rechts bewegen.
- Langsame, fließende Bewegungen.

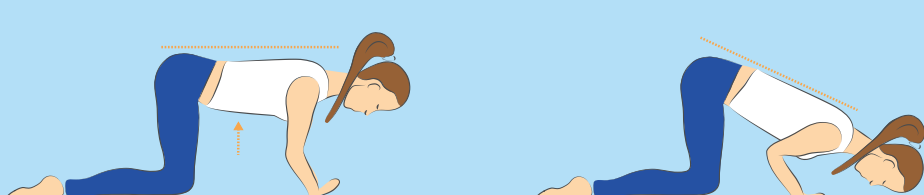
**10 Wiederholungen.**



## ENTSPANNUNG DIE RUTSCHE

- Vierfüßlerstand, Knie hüftbreit, Hüfte und Knie genau übereinander.
- Hände weit auseinander, Fingerspitzen zueinander gewandt, Ellenbogen leicht gebeugt und Handrücken leicht gewölbt.
- Die Ellenbogen ziehen die Schulterblätter weit auseinander.
- Rücken fest und gerade, kein Hohlkreuz, Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Nun die Arme beugen und wieder strecken.

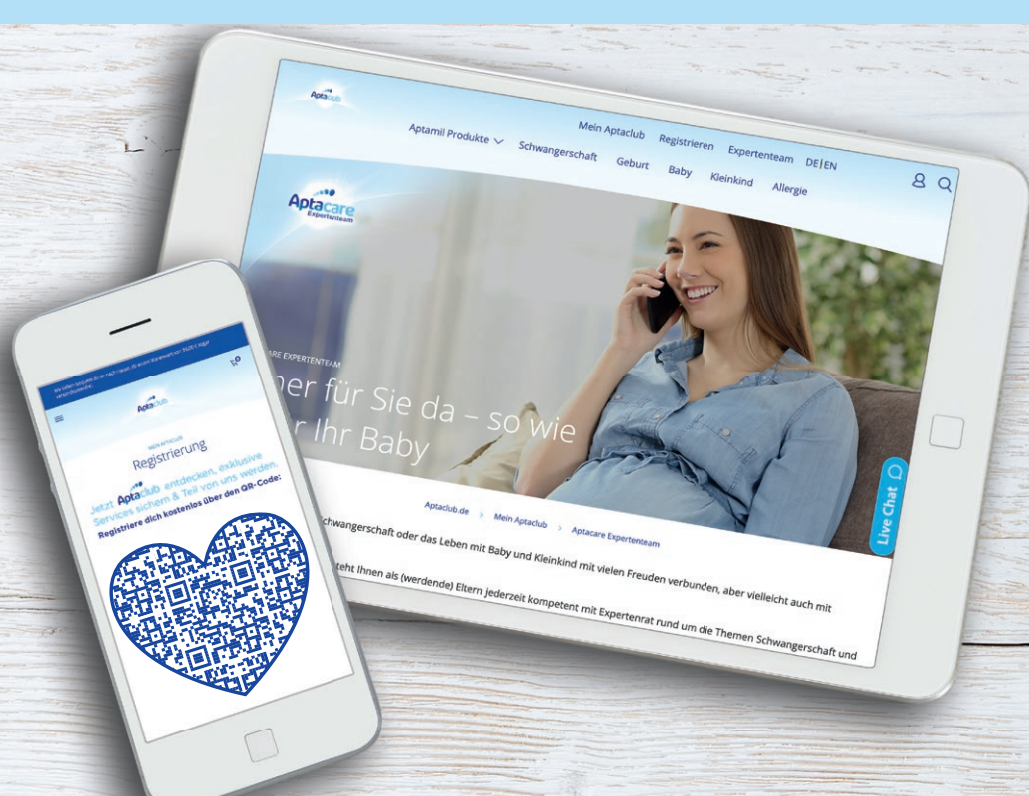
**3-mal 10 Wiederholungen.**



## ENTSPANNUNG DIE HALTUNG DES KINDES

- Aus dem Vierfüßlerstand Gesäß auf die Fersen senken.
- Mit den Händen am Boden nach vorne laufen, dabei den Oberkörper absenken, bis die Brust fast die Knie berührt, den Nacken strecken.
- Vollkommen entspannen: Arme, Schultern, Hals werden schwer.
- Beckenboden entspannen, Hüfte absinken lassen, tief und bewusst atmen.
- Bei jedem Ausatmen den Beckenboden anspannen und beim Einatmen entspannen.

**In jeder Position 20-40 Sekunden halten.**



## UNSER APACARE EXPERTENTEAM – JEDERZEIT FÜR SIE ERREICHBAR

Für Sie als werdende Eltern sind die Schwangerschaft und später das Leben mit Ihrem Baby und Kleinkind mit vielen Freuden verbunden, aber vielleicht auch mit der ein oder anderen

### Wir von Aptacub bieten Ihnen exklusiv die Unterstützung unserer Aptacare Experten an.

Das Aptacare Expertenteam steht Ihnen jederzeit kompetent zur Seite: mit Expertenrat rund um die Themen Schwangerschaft und Baby, insbesondere zu Babys Ernährung. Wir helfen Ihnen dabei, Sie in Ihren Entscheidungen zu bestärken.

Unsicherheit. Gerade dann wünscht man sich Unterstützung und schnelle Tipps von erfahrenen Menschen – ganz gleich ob es früh am Morgen oder spät in der Nacht ist.

- Unser Expertenteam besteht aus Oecotrophologinnen (Ernährungswissenschaftlerinnen), einer Kinderkrankenschwester sowie einer speziell ausgebildeten Still-/Laktationsberaterin.
- **Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche persönlich für Sie da.**
- Kostenlos über Ihren bevorzugten Kanal erreichbar.