



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > 10 Tipps, um nach einer Kaiserschnittgeburt schnell wieder fit zu werden

10 Tipps, um nach einer Kaiserschnittgeburt schnell wieder fit zu werden

Dein Körper hat Unglaubliches geleistet. Wie auch bei anderen Operationen braucht er nun einige Zeit, um sich zu erholen. Wie du schnell wieder fit wirst, erfährst du hier.

- Ein Kind zur Welt zu bringen, ist wundervoll aber auch anstrengend – dein Körper und du habt euch eine Auszeit verdient. Scheue dich nicht, deine Familie und Freund:innen um Hilfe zu bitten. Viele Versicherungen untersagen z.B. das Autofahren in den ersten sechs Wochen nach dem Kaiserschnitt. Um trotzdem mobil zu bleiben, könntest du Freund:innen und Familie um Mitfahrgelegenheiten bitten, diesen Gefallen tun sie dir sicher gern. Unter [Tipps & Unterstützung für Eltern](#) ^[1] findest du unsere Tipps für den Umgang mit Besucher:innen nach der Entbindung.

- Um schnell wieder fit zu werden, solltest du vor allem in den ersten sechs Wochen nach deinem Kaiserschnitt auf schweres Tragen verzichten.

- Anstrengende Unternehmungen sind für deine Genesung in den ersten Wochen eher kontraproduktiv. Versuche, dich mindestens bis zur sechswöchigen Kontrolluntersuchung an deine selbstverordnete Pause zu halten und dir etwas Ruhe zu gönnen. Mit leichten Bewegungen wie z.B. Spaziergängen kannst du trotzdem aktiv bleiben, frische Luft schnappen und den Alltag mit dem neuen Familienmitglied genießen.

- Du kannst dich auf deine Genesung vorbereiten, indem du vor der Entbindung bereits einen kleinen Lebensmittelvorrat anlegst. Auch vor der Geburt kannst du dich von deiner Familie oder Freund:innen unterstützen lassen. Zusammen geht es nicht nur einfacher und schneller, sondern macht nebenbei auch mehr Spaß!

Ein weiterer Tipp, um sich nach dem Kaiserschnitt gesund und ohne großen Aufwand zu ernähren, ist das Vorkochen. Mahlzeiten, die du oder deine Familie vor der Geburt zubereiten, können problemlos eingefroren werden. Auf diese Weise hast du nach deiner Geburt eine Auswahl an fertigen Mahlzeiten, die du dir jeder Zeit auftauen kannst.

Ausreichend zu trinken und viel Obst und Gemüse zu essen, sind perfekte Maßnahmen, dem Körper etwas Gutes zu tun und ihn bei der Genesung zu unterstützen. Darüber hinaus kannst du dadurch auch Verstopfungen vorbeugen.

In den ersten Wochenbett-Tagen wird deine Hebamme deine Kaiserschnittnaht täglich kontrollieren und bei Bedarf entsprechend reagieren. Um selbst ein Naht-Profi zu werden, kannst du dich an ihren Tipps orientieren. Sie kann dir z.B. Auskunft darüber geben, ob deine Kaiserschnittnarbe besser bedeckt oder unbedeckt heilen sollte und wie du sie am besten pflegst.

Zwei Tipps, die wir dir für eine gute Wundheilung geben können, ist bequeme Unterwäsche, deren Bund nicht unmittelbar auf der Naht aufliegt. Dadurch kannst du sichergehen, dass deine Naht Luft bekommt und du keine Schmerzen hast. Außerdem solltest du darauf achten, die Naht immer trocken zu halten. Beim Duschen kannst du die Naht z.B. mit einem speziellen Duschpflaster bedecken oder sie vorsichtig mit einem sauberen Tuch trocken tupfen, falls sie nass wird. Falls du dir Sorgen machst oder sich deine Wunde entzündet, sprich mit deiner Hebamme oder deinem/ deiner Frauenarzt:in. Er/ sie wird die Wunde untersuchen und dir gegebenenfalls Medikamente empfehlen.

Auf ein Bad solltest du in den ersten sechs Wochen nach dem Kaiserschnitt verzichten. So kannst du sichergehen, dass deine Narbe gut verheilt und sicherer vor Infektionen ist.

Die erste Zeit nach dem Kaiserschnitt kannst du dir guten Gewissens so bequem wie möglich gestalten. Um hohes Strecken oder tiefes Bücken zu vermeiden, legst du Alltagsutensilien wie z.B. Nahrung, Kleidung, Hygieneartikel oder Geschirr am besten so ab, dass du leicht an sie herankommst.

Ein V-förmiges Kissen oder Stillkissen kann das Stillen erleichtern. Viele Mütter verwenden ein solches Hilfsmittel. Es gibt deinem Körper Halt und kann das Stillen weniger anstrengend machen. Wenn du auch ohne ein solches Kissen gut klarkommst, kannst du hierauf natürlich verzichten.

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/0-6-monate/fit-nach-kaiserschnitt>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/0-6-monate/besuche-nach-der-geburt>