

Programmbeschreibung

„Mama Rebuilt“

1. Über Mama Rebuilt.....	2
2. Ziel des Programms.....	2
3. Zielgruppe	2
4. Dauer und Aufbau	2
5. Inhaltliche Bereiche	2
6. Organisatorischer Ablauf.....	3
7. Nach dem Programm.....	4

1. Über Mama Rebuilt

Mama Rebuilt ist ein fachübergreifendes Gruppenprogramm für Mütter im ersten Jahr nach der Geburt. Es verbindet postpartale Rückbildung und Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit und begleitet die Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von zwölf Wochen.

Das Programm vermittelt theoretische und praktische Inhalte. Die konkrete Schwerpunktsetzung wird an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmerinnengruppe angepasst.

2. Ziel des Programms

Ziel des Programms ist es, die körperliche und psychische Gesundheit nach der Geburt nachhaltig zu stärken, die Regeneration zu unterstützen und gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen bzw. zu verbessern.

3. Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Mütter ab sechs Wochen bis zu einem Jahr nach der Geburt, die wieder mehr Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und ihre körperliche und psychische Gesundheit stärken möchten.

4. Dauer und Aufbau

Mama Rebuilt dauert zwölf Wochen. Die Termine finden wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Die Module aus den Bereichen Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit finden entsprechend dem jeweiligen Terminplan statt. Ergänzend umfasst das Programm ein Aufnahme- und ein Abschlussgespräch mit Eingangs- und Abschlussuntersuchung sowie jeweils eine BIA zur Beurteilung der Körperzusammensetzung.

5. Inhaltliche Bereiche

Bewegung: Zurück zu neuer Kraft

Ziel ist es, die Funktion, Stabilität und Belastbarkeit des Beckenbodens und der Rumpfkapsel, sowie des gesamten Körpers nach der Geburt gezielt zu fördern und einen sicheren Wiedereinstieg in Bewegung zu unterstützen. Dadurch soll Beschwerden wie beispielsweise Inkontinenz und Senkungsproblemen vorgebeugt beziehungsweise deren Risiko reduziert werden.

Zusätzlich dazu, adressieren wir typische alltagsbedingt Belastungen der postpartalen Zeit, wie etwa Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich durchs Stillen, Überlastungen durchs Tragen des Babys, sowie Haltungsprobleme durch die veränderte Körpermitte.

So entsteht ein Bewegungskonzept, das nicht nur die Rückbildung im engeren Sinn, sondern den gesamten körperlichen Alltag als Mama berücksichtigt.

Ernährung: Gut versorgt

Ziel ist es, eine bedarfsgerechte Versorgung und die Regeneration nach der Geburt zu unterstützen und die mentale Belastung rund um das Thema Ernährung zu reduzieren.

Hierfür wird der individuelle Ernährungszustand erhoben. Dabei werden die Körperzusammensetzung, der Gewichtsverlauf, die Mahlzeitenstruktur, die Flüssigkeitszufuhr und mögliche Hinweise auf eine unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung berücksichtigt. So kann ein mögliches Mangelernährungsrisiko frühzeitig erkannt und durch gezielte diätologischen Maßnahmen eine qualitative oder quantitative Mangelernährung vorgebeugt werden.

Mentale Gesundheit: Ankommen

Ziel ist es, die emotionale Entlastung und Selbstfürsorge im Alltag mit Baby zu fördern und einen hilfreichen Umgang mit den Veränderungen und Herausforderungen nach der Geburt zu unterstützen.

6. Organisatorischer Ablauf

Die Buchung erfolgt über die vorgesehenen Buchungsmöglichkeiten. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmerinnen die, für den Programmstart erforderlichen Unterlagen. Vor Beginn sind die übermittelten Fragebögen fristgerecht auszufüllen.

Weitere organisatorische Informationen werden rechtzeitig vor dem jeweiligen Termin bekannt gegeben.

7. Nach dem Programm

Nach Abschluss des Programms können bei weiterführendem Unterstützungs- oder Behandlungsbedarf individuelle Einzeltermine bei den jeweiligen Therapeutinnen vereinbart werden. Darüber hinaus können sich die Teilnehmerinnen über weitere passende Gruppenangebote und Programme informieren.