

Tips:

1. Eet gezond, vezelrijk en drink meer dan 1,5 tot 2 liter per dag. Ga om de 3 uur naar het toilet om te plassen, ook als je geen aandrang hebt.
2. Span je bekkenbodembewust aan bij het optillen en dragen van je baby. Probeer niet meer te tillen dan het gewicht van de baby (5 kg).
3. Span je buikspieren bewust aan als je van houding verandert, zoals opstaan, zitten of (trap)lopen.
4. Bouw je conditie op met rustig wandelen en fietsen.
5. Probeer lang staan en zware huishoudelijke activiteiten, zoals dweilen en stofzuigen, te vermijden.
6. Leg het aankleedkussen recht voor je om draaiing en scheve belasting van het bekken te voorkomen.
7. Span de bekkenbodembewust aan tijdens tillen, hoesten, niezen.



CONTACT

Fysio Centrum Zaanland
koningin Julianaplein 28
1502 DV Zaandam
075-6502238
www.fysiocentrumzaanland.nl
email: info@fysiocz.nl



FYSIO CENTRUM ZAAANLAND

ALS HET OM BEWEGEN GAAT



KRAAMPERIODE OEFENINGEN EN TIPS

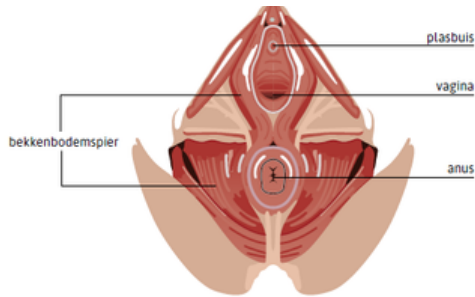
Fysio Centrum Zaanland



Wat is de bekkenbodem?

Wat doet je bekkenbodem?

- Het sluit je bekken aan de onderkant af.
- Het geeft steun aan je blaas, darmen en baarmoeder.
- De bekkenbodem, buikspieren en het middenrif werken samen om je lichaam te ondersteunen.
- Het zorgt ervoor dat je urine, ontlasting en windjes kunt ophouden.
- Als je de bekkenbodem ontspant, kun je plassen en poepen.
- Speelt een rol bij de opwinding en het orgasme bij het vrijen.
- De beweging van het middenrif gaat samen met de bekkenbodem



Herstel van de bekkenbodem

Na de bevalling heeft je lichaam tijd nodig om te herstellen. Dit gaat meestal vanzelf, maar het is goed om te weten wat je kunt verwachten:

1. Baarmoeder: Je baarmoeder krimpt weer naar zijn normale grootte (dit kan enkele weken duren).
2. Bekkenbodemspieren: De bekkenbodemspieren zijn na 12 maanden op 75% trekkracht van het bindweefsel.
3. Vaginale wonden: Na een knip of scheur genezen ze meestal vanzelf.
4. Hormonale veranderingen: Je hormonen stabiliseren zich, wat invloed kan hebben op je energie en stemming.
5. Emotioneel herstel: Het kan tijd kosten om je aan te passen aan je nieuwe rol.

Beweging na de bevalling

Het is belangrijk om je lichaam op een verantwoorde manier weer in beweging te krijgen. Door deze drie gebieden goed te gebruiken, bevordert je je herstel en voorkom je klachten zoals urineverlies, verzakking, rug- of bekkenpijn.

- **Bekkenbodem:** De bekkenbodem ondersteunt je organen (zoals blaas, darmen en baarmoeder) en helpt de controle over plassen en stoelgang. Om de bekkenbodem te activeren; doe alsof je een plas ophoudt en voel de spieren aan de voorkant. Als je doet alsof je een windje vasthoudt, voel je de achterste bekkenbodemspieren.
- **Buikspieren:** Je buikspieren ondersteunen je buik en rug. Ze helpen je rechtop te staan en te bewegen, en verminderen de druk op je bekkenbodem.
- **Middenrif:** Het middenrif helpt bij de ademhaling en speelt een belangrijke rol in de samenwerking tussen de buikspieren en de bekkenbodem.



Bekkenbodemoefeningen

Door geduldig en met aandacht te oefenen, ondersteun je je herstel en voorkom je klachten op de lange termijn. Begin rustig en doe de oefeningen op je eigen tempo. Het is belangrijk om te focussen op:

- **Ontspanning:** Verminder de spanning in je spieren, vooral in de bekkenbodem, buik en rug.
- **Opbouw:** Versterk spiergroepen zoals de bekkenbodem en buikspieren.
- **Mobiliteit:** Verbeter de beweeglijkheid van je spieren om stijfheid te verminderen en bewegingen makkelijker te maken.

Bekkenbodemoefeningen

1. Span 3 keer per dag 6 seconde je spieren rond je vagina, anus en plasbuis aan. Probeer hierbij niet je billen, benen en buik aan te spannen.
 1. Gaat dit goed? Probeer dan je bekkenbodem als een 'lift' in 3 stapjes naar je navel te trekken en weer los te laten.
 2. Doe deze oefeningen eerst liggend. Als dit goed gaat kun je deze oefeningen ook staand of zittend doen.
 3. Probeer tijdens het bukken en tillen je onderbuik en bekkenbodem aan te spannen en hierbij uitademen.

Bekkenbodemcheck

Langer dan 6 weken geleden bevallen?
Weet binnen 10 min hoe je (bekken)bodem ervoor staat

