Creation
verloskundigenpraktijk

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal
Barneveldseweg 11K • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65
www.creationverloskundigen.nl • info@creationverloskundigen.nl
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

Cliëntenfolder

Bekkenbodemoefeningen

Herstellen na de bevalling

Gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

Na de bevalling is de kraamtijd en je herstelperiode aangebroken. Een periode waarin rust, aansterken en je baby leren kennen heel belangrijk zijn. Het is een belangrijke periode waarin je lichaam ontzettend veel processen doormaakt. Deze folder is specifiek gericht op het herstel van de bekkenbodem en het bekken.

Goede zorg voor je bekken en bekkenbodem na de bevalling

De eerste 5 dagen na de bevalling hebben bekken en bekkenbodem maar 1 ding nodig en dat is: **Rust!** Daarom adviseren we de eerste 3 dagen geen trap te lopen. Ook is het belangrijk goede houdingen toe te passen. Dat betekent;

- Het liefst veel plat liggen, waarbij je tot aan je onderste rib ligt. Half zitten in bed kan dus, mits goed ondersteund aan je rugzijde. Hierbij geldt wel: hoe harde je matras, hoe beter.
- Op je zij liggen met een plat kussen tussen je bovenbenen voor een symmetrische houding.
- Korte momenten staan (als je de baby bijvoorbeeld verschoont.)
- Zitten op een rechte stoel, met een rechte, niet te zachte ondergrond, waarbij je onderrug steun krijgt.
- Liefst symmetrisch bewegen. (Dus door je knieën zakken als je iets van de grond wil oprapen.)

Dit lijkt misschien streng, maar het draagt bij aan vlot herstel!

Adviezen t.a.v. bekkenbodem

- Ga elke 2 a 3 uur plassen. Ook als je geen aandrang voelt. Hierdoor train je de bekkenbodemspier en de blaas.
- Drink 1,5-2 liter per dag en zorg voor vezelrijke voeding. Je mist beweging en daardoor is de kans groter dat ontlasting moeizamer gaat. Je kunt gebroken lijnzaad en roosvicee laxxo inzetten bij meer moeite, voordat je eventuele medicatie (her)start. Het is normaal dat het 3-4 dagen duurt voordat je ontlasting hebt na de bevalling.

- Negeer aandrang niet. Ga rustig zitten. Gebruik eventueel een krukje onder je voeten. Kantel je bekken heen en weer (holle/bolle rug) zodat ontlasting makkelijker zakt. Lichtjes mee persen voor ontlasting is prima.
- Incontinentieklachten zijn normaal in de eerste 3 weken, mits je in die weken ook verbetering opmerkt, je houdt aan bovenstaande regels en de klachten na 3 weken ook weg zijn.

Oefeningen na de 6e dag na de bevalling:

- Ga op je rug liggen met eventueel een kussentje onder de knieën. Plaats je handen onder op je buik en word je bewust van je ademhaling. Tijdens de inademing bolt je buik wat op en tijdens de uitademing zakt deze weer wat terug. Adem zo een aantal keer rustig door en probeer je lijf daarbij te ontspannen.
- Span je bekkenbodem aan gedurende 3 seconden (alsof je urine of ontlasting wilt tegenhouden + aanspannen bilspieren) en ontspan vervolgens de spieren weer helemaal. Herhaal dit 10x. Probeer tijdens het oefenen je buik ontspannen te houden en door te ademen.

Oefeningen 3-6 weken na de bevalling:

Als bovenstaande oefeningen goed gaan, kun je de bekkenbodemoefeningen langzaam wat gaan uitbreiden met volgende oefeningen;

1. In liggende houding of zittend op een kruk of stoel span en ontspan je de bekkenbodemspier 10x.
2. In liggende houding of zittend op een kruk of stoel span je de bekkenbodemspier 5 tellen stevig aan en laat je vervolgens weer helemaal los, ook dit 10x herhalen. Zorg ervoor dat tijdens het aanspannen je buikspier ontspannen blijft.
3. In liggende houding of zittend op een kruk of stoel span je de bekkenbodem in 3 stappen aan en laat je vervolgens los in 3 stappen (lift oefening). Ook deze herhaal je 10x.

Bekkenbodem en seksualiteit

Na een zwangerschap en bevalling is het heel normaal dat gemeenschap niet meer hetzelfde is als daarvoor. Neem de tijd om weer te wennen aan elkaar en je veranderde lichaam. Nadat eventuele hechtingen hebben gezorgd voor het sluiten van de huid en er geen helderrood bloedverlies meer is (dit mag 6 weken duren na de bevalling) is het verstandig zelf eerst weer bekend te worden met hoe je vagina is veranderd.

Bekijk eventueel met een spiegeltje en voel waar eventueel pijn is bij aanraking. Vervolgens is het belangrijk in de rust en ontspanning, met je partner ook te herontdekken of aanraking of gemeenschap pijnlijk is. Een glijmiddel kan hierbij helpen. De eerste paar keren mag dit pijnlijk zijn, maar dit hoort niet structureel te worden.

Spanning (lichamelijk of psychisch) tijdens vrijen leidt tot een hogere spanning in je bekkenbodem, hierdoor kan pijn ontstaan de eerste keren. Wanneer dit structureel blijft, schroom dan niet om contact met ons op te nemen.

Bekkenoefentherapie

Bij de nacontrole bevragen we je op de functie en het herstel van de bekkenbodemspier. Bij aanhoudende bekken- of bekkenbodemklachten is het raadzaam om contact op te nemen met de fysiotherapeut. Je hebt hier geen verwijzing van je huisarts voor nodig.

De bekkenoefentherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van o.a.

- Bekkenpijn tijdens of na de zwangerschap
- Lage rugklachten
- Ongewild urineverlies
- Veelvuldige plotselinge aandrang van urine
- Ongewild verlies van ontlasting of windjes niet goed kunnen ophouden
- Obstipatieklachten
- Klachten als gevolg van een verzakking
- Pijn tijdens vrijen

Vragen over deze folder?

Voor **meer informatie** of voor vragen verwijzen we je naar:

- Fysio NederVeluwe **| www.fysionederveluwe.nl** | 0318-510384
- Creation Verloskundigen **| www.creationverloskundigen.nl** | 0318-553465

Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie jan 2022