

Weer vrijen...

Na de zwangerschap is de schede wat droger en kan het litteken van een knip of hechtingen gevoelig zijn. Aandacht voor het voorspel, glijmiddel en een rustige aanpak helpen meestal wel. Probeer de bekkenbodemspieren goed te ontspannen. Trouwens, het komt vaak voor dat je de eerste maanden nog helemaal geen zin hebt om te vrijen. Blijf het pijn doen, vraag dan advies.

Met een veerkrachtige bekkenbodem kun je...

- je plas ophouden als je niest.
- rustig de wc halen.
- windjes en ontlasting ophouden.
- steun geven aan de blaas, darm en baarmoeder bijv. bij dragen, tillen, duwen en hoesten.
- ontspannen plassen en ontlasten.
- makkelijker genieten van vrijen.



Wanneer bekkenfysiotherapie?

Als je meer dan gemiddeld last hebt van bekkenbodemplachten is het een goed idee om contact op te nemen met de bekkenfysiotherapeut. Ook als je vragen hebt of het oefenen niet goed lukt, vraag gerust om advies.

Zoek een bekkenfysiotherapeut bij jou in de buurt:

www.defysiotherapeut.com

Nijmegen: www.fysiotherapiemcno.nl

Wijchen: www.fysiotherapieblauwehof.nl

Informatie en contact

Meer informatie over het volgen van een cursus na de bevalling vindt u op www.vccnijmegen.nl. Mocht u na het bezoek van de website nog vragen hebben, dan kunt u contact met ons opnemen per mail: info@vccnijmegen.nl

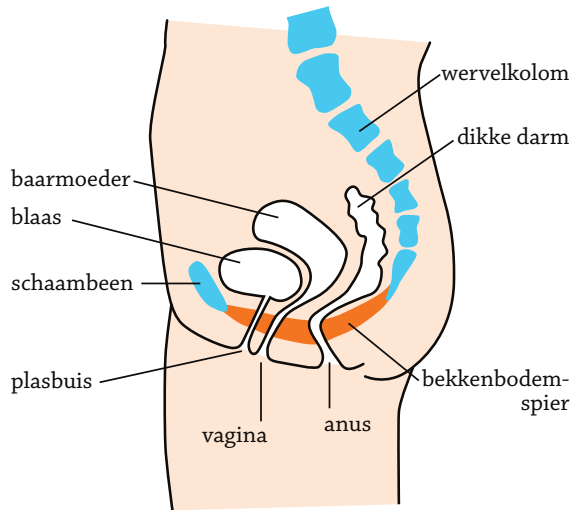
De bekkenbodem na de bevalling



De bekkenbodern na de bevalling

Na de zwangerschap en bevalling kunnen de bekkenbodernspieren wel wat aandacht gebruiken. Herstel kost tijd.

Deze folder is bedoeld om je op weg te helpen bij het oefenen van de bekkenbodernspieren na de bevalling.



In de kraamtijd

Probeer vanaf de tweede dag af en toe eventjes de bekkenbodernspieren te bewegen. Doe alsof je tegelijkertijd je plas en een windje ophoudt. Denk aan een liftbeweging (intrekken = omhoog). Adem rustig door. Laat daarna de lift weer helemaal zakken door je bekkenbodernspieren te ontspannen en herhaal dit 5 tot 10 keer. De buik-/rug- en bilspieren doen niet mee! Bij hechtingen of aambeien maak je zachtjes kleine bewegingen, dit is goed voor de doorbloeding. Na de eerste week kun je het oefenen rustig opbouwen. Wacht na een keizersnee met oefenen tot het niet meer trekt in je buik.

Balans...

Na de bevalling kan het vinden van een nieuwe balans lastig zijn. Neem in ieder geval voldoende rust in de kraamtijd. Luister zoveel mogelijk naar de signalen van je lichaam in de periode daarna. Als je zit of ligt laat de bekkenbodernspieren dan helemaal los (uitrusten). Ook op het toilet ontspan je de bekkenbodern- en buikspieren bij het plassen en ontlasten.

Geef jezelf een steuntje...

Trek je bekkenbodern- en je buikspieren in als je kracht zet en adem door, bijvoorbeeld:

- als je je kindje oppakt en ronddraagt.
- als je de kinderwagen duwt.
- als je moet hoesten of niezen.

Zo voorkom je dat er teveel druk ontstaat op de organen en je later klachten krijgt. Voel dat je ook weer loslaat nadat je kracht gezet hebt. Als het goed is gaat het steeds meer vanzelf (reflex).

Na de kraamtijd...vanaf de 2 e week

Kies een vast moment van de dag, liefst niet aan het einde van de dag. Oefen zittend of staand tot de bekkenbodernspieren moe aanvoelen. Let er op dat je goed blijft doorademen en bij deze oefening niet de buik-/bilspieren aanspant. Tussendoor laat je net zoveel tellen helemaal los!

- Oefen snelle bewegingen achter elkaar.
- Oefen rustige bewegingen bv. 5 x 5 tellen.

Bouw dit op 6x6, 7x7 enz. in de loop van de weken.

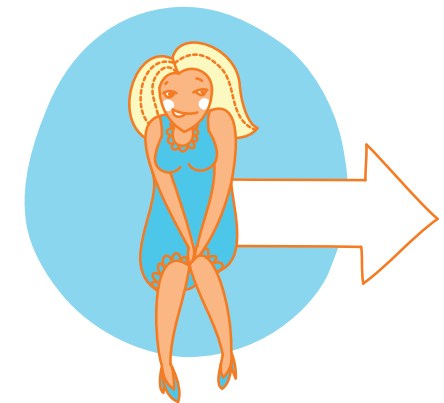


Gebruik je buik en bekkenbodernspieren wanneer je kracht zet. Bij buikspieroefeningen (zoals sit-ups) komt er veel druk op de bekkenbodern. Het is beter hiermee te wachten tot de bekkenbodern weer veerkrachtig is. Dit merk je aan:

- geen zwaar gevoel meer van onder na een flinke wandeling.
- de plas/ontlasting goed op kunnen houden.
- makkelijk 8x8 tellen lang kunnen intrekken.

Na de bevalling kunnen de rechte buikspieren wat wijken (diastase). Begin dan met rustige schuine buikspieroefeningen vanaf de 4e-6e week.

Let op het doorademen en gebruik steeds ook je bekkenbodernspieren wanneer je je buik aanspant. Op de cursus na de bevalling leer je de goede techniek.



Oeps! urineverlies...

Af en toe een druppel urine verliezen bijv. wanneer je hoest kan er de eerste 3 tot 6 maanden bijhoren.

Sommige vrouwen vinden het lastig om de wc te halen. Ook hebben veel vrouwen moeite om windjes op te houden na de bevalling. Dit herstelt meestal naarmate de bekkenbodern weer sterker wordt. Verlies je vaak/veel urine of zelfs ontlasting, dan is het raadzaam om advies te vragen.