

DE KRAAMPERIODE, WEEK VOOR WEEK

Herstel na je *bevalling*

Rust, ademhaling en eerste oefeningen voor je bekken
en bekkenbodem in de eerste zes weken.



Sandra Spoolder-Bruggeman
Bekkenfysiotherapeut · sensusflow.nl

Hi, ik ben Sandra

Bekkenfysiotherapeut en moeder van drie jongens.

Als moeder van drie heb ik zelf ervaren hoe intensief de herstelperiode kan zijn. Naast een ziekenhuisbevalling en een badbevalling heb ik ook een geplande keizersnede meegemaakt. Ik weet hoe moeilijk het is om rustig aan je eigen herstel te werken, en hoe belangrijk dat is, voor nu en voor later.

Veel vrouwen bereiden zich goed voor op de bevalling, maar zelden op de periode erna. Je lichaam heeft een topprestatie geleverd. Toch schieten rust en herstel er vaak bij in, terwijl je juist nu extra zorg verdient. Maar waar begin je?

Daarom heb ik dit e-book gemaakt. Zodat je op een verantwoorde manier de kraamperiode doorkomt en later zo min mogelijk klachten ervaart.



In dit e-book

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|----------------------------------|
| 03 | Je lichaam heeft topsport geleverd | 09 | Week 2 tot 4: rustig opbouwen |
| 04 | Herstel in drie fases | 10 | Ontlast je bovenrug |
| 06 | Week 0 tot 2: vooral rust | 11 | Week 4 tot 6: kracht terugwinnen |
| 07 | Je eerste oefeningen | 13 | Ook je hoofd heeft tijd nodig |
| 08 | Vanaf week 2: meer beweging | 15 | Na zes weken: de bekkencheck |

Je lichaam heeft topsport geleverd

Gefeliciteerd met de geboorte van je kindje! Na deze geweldige prestatie is de kraamtijd aangebroken en kan jouw herstel beginnen. Gun jezelf rust, om te herstellen en om te wennen aan je kindje en een nieuw ritme.

Herstel kost tijd. Je kunt het niet versnellen, alleen vertragen: door te veel, maar ook door te weinig te belasten. Je bekken en bekkenbodem zijn flink opgerekt, te vergelijken met een sportblessure zoals een verrekte enkelband. Hoe snel je herstelt is persoonlijk en hangt af van veel factoren. Doe alles in een rustig tempo.

Wist je dat?

Negen maanden lang draag je je kindje. De toenemende druk vraagt veel van je bekkenbodem, je buikspieren en je hele lijf. Het hormoon relaxine maakt daarbij je banden, pezen en bindweefsel soepeler. Tijdens de bevalling worden je bekkenbodemspieren flink opgerekt, en bij een knip of scheur is er nog extra schade aan de spier.

Wat doet je bekkenbodem?

Je bekkenbodem heeft vier belangrijke taken.

Steunen

Hij draagt je blaas, baarmoeder en darmen.

Sluiten

Hij opent en sluit je plasbuis, vagina en anus, zodat je kunt plassen en ontlasten.

Ontspannen

Voor seksualiteit moet je bekkenbodem goed kunnen ontspannen.

Stabiliseren

Als deel van je spierkorset geeft hij stevigheid aan je bekken en onderrug.

Herstel in drie fases

Je herstel verloopt in fases. Deze indeling helpt je om te weten wat je lichaam aankan. Luister daarbij altijd naar je lijf: geen herstel is hetzelfde.

Week 0–2

RUST

Vooraf rust en verbinding

Kleine stukjes lopen in huis, veel liggen en vanaf dag 4 de eerste ademhalingsoefeningen.

Bindweefselherstel: nog minder dan 10%

Week 2–4

OPBOUWEN

Rustig uitbreiden

Iets verder wandelen, je oefeningen uitbreiden en goed letten op de signalen van je bekkenbodem.

Week 4–6

KRACHT

Kracht terugwinnen

Voorzichtig kracht opbouwen in je benen, billen en core.

Bindweefsel: nog minder dan 50% treksterkte

Week 6+

CHECK

Tijd voor jezelf

Een goed moment om je bekken, bekkenbodem en core te laten beoordelen.



Voelt iets niet goed? Stop.

Een zwaar, drukkend gevoel van onderen is een teken dat je te veel hebt gedaan. Ga dan even liggen en neem rust. Houden klachten aan, neem dan contact op met een bekkenfysiotherapeut.



DE EERSTE WEKEN

Herstel is geen *wedstrijd*

Je kunt het niet versnellen, alleen vertragen. Gun
jezelf rust.

Vooral rust

Rust, vooral veel rust. Herstel is geen wedstrijd.

- ✓ Beweeg rustig, maar belast nog niet volledig. Vergelijk het met een verrekte enkelband.
- ✓ Ga geregeld liggen om de druk op je bekkenbodem te verlichten. Let op dat je niet te veel op je bekken hangt.
- ✓ Vraag hulp bij het huishouden.
- ✓ Wandel alleen kleine stukjes door het huis.
- ✓ Start vanaf dag 4 met ademhalings- en mobiliteitsoefeningen. Zo maak je weer verbinding met je bekkenbodem en je diepe core.
- ✓ Zorg goed voor je wond, na een vaginale bevalling of een keizersnede.
- ✓ Til niet meer dan het gewicht van je kindje.
- ✓ Accepteer je emoties en de hormonen. Ze horen erbij.
- ✓ Neem de tijd voor plassen en ontlasten, en pers niet mee.

TIP VAN SANDRA

Bouw het rustig op. Beweeg, maar belast niet te veel.

Je bekkenbodem en buikspieren zijn nog verslapt en hebben nog weinig uithoudingsvermogen. Opstaan uit bed? Rol eerst op je zij en blaas uit terwijl je overeind komt. Zo ontlast je je rechte buikspieren.

Je eerste oefeningen

Deze oefeningen kun je ook doen als je een keizersnede hebt gehad.

Ademhaling

HERHAAL 10X

- 1 Lig op je rug met je knieën gebogen.
- 2 Adem diep in door je neus, rondom je ribbenkast, en ontspan je bekkenbodem en buik.
- 3 Bij de inademing lijkt je bekkenbodem iets te zakken. Ga niet mee persen.
- 4 Adem uit door je mond en trek je bekkenbodem en onderbuik rustig in.
- 5 Laat je ribbenkast zakken op de uitademing. Knijp niet in je billen.

Variatie: doe de ademhaling ook in ruglig met beide knieën naar één kant, en in buiklig.

Diepe dwarse buikspier

HERHAAL 10X

Deze spier is lange tijd uitgerekt geweest en moet weer geactiveerd worden. Hij helpt je bekken te stabiliseren.

- 1 Lig op je zij met je knieën opgetrokken in een hoek van 90 graden.
- 2 Adem diep in door je neus, rondom je ribbenkast. Ontspan je bekkenbodem en voel je buik uitzetten.
- 3 Adem uit door je mond en trek je bekkenbodem en onderbuik rustig in. Laat je ribbenkast zakken.
- 4 Doe alsof je een spijkerbroek dichttrikt die net iets te strak zit.

Meer beweging

Ga door met de ademhalingsoefeningen en voeg deze twee oefeningen toe.

Hol en bol

RUSTIG, OP JE ADEM

- 1 Steun op je handen en knieën.
- 2 Adem in door je neus en maak je hele wervelkolom hol.
- 3 Adem uit en maak je wervelkolom bol.

Kindhouding

HERHAAL 5 TOT 10X

Ook bekend als child's pose. Deze oefening helpt je lichaam te ontspannen en is fijn voor je rug, bekken en bekkenbodem. Met een diepe ademhaling open je ook je ribbenboog en middenrug.

- 1 Zit op je knieën en breng je billen richting je hielen.
- 2 Strek je armen naar voren en leg je voorhoofd op de mat.
- 3 Adem langzaam en diep in. Focus op je ribben en je bekkenbodem; je kunt met je aandacht naar je stuitje gaan.
- 4 Adem uit en kom daarna weer rustig omhoog. Herhaal zolang het goed voelt.



Na een keizersnede of bij bekkenklachten is het extra belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Forceer niets.

Rustig opbouwen

Ga kleine stukjes wandelen en breid je oefeningen uit.



Een zwaar, drukkend gevoel van onderen? Dan heb je mogelijk te lang gewandeld. Ga 10 tot 15 minuten liggen en doe je ademhalingsoefeningen, zodat je bekkenbodem weer ontspant.

Ademhaling in zit

EEN AANTAL KEER

- 1 Ga op een stoel zitten of in kleermakerszit.
- 2 Adem in naar je buik en ontspan je bekkenbodem.
- 3 Adem uit en span je bekkenbodem rustig aan.
- 4 Wissel van houding: hang wat naar voren voor het accent op de voorkant, en kantel wat naar achteren voor de achterkant.

Bruggetje

HERHAAL 10X

Versterkt en stabiliseert je core, romp en bilspieren. Je bent je bewust van je bekkenbodem en diepe buikspieren.

- 1 Lig op je rug, voeten plat op de grond, recht onder je knieën.
- 2 Kantel je bekken licht naar achteren, zodat ribben en schaambeene naar elkaar toe komen.
- 3 Adem uit, span je bekkenbodem en diepe buikspieren licht aan en breng je romp in één lijn omhoog.
- 4 Adem in, laat je zakken en ontspan je bekkenbodem. Volg het ritme van je ademhaling.

Ontlast je bovenrug

Loop je met een draagzak, of heb je een stijve rug van het vele tillen en voeden? Neem dan ook deze stretchoefeningen mee.

Bovenrug twist

5 TOT 10X PER KANT

- 1 Kom op handen en knieën. Leg je onderarmen op de grond en maak je helemaal klein.
- 2 Leg je rechterhand op je achterhoofd en breng je elleboog zo ver als je kunt richting het plafond.
- 3 Houd even vast, kom terug en herhaal. Wissel daarna van kant.

Windmill

RUSTIG, OP JE ADEM

- 1 Lig op je zij en strek je armen recht voor je uit.
- 2 Adem uit en draai je bovenste arm in een halve cirkel boven je hoofd langs. Je benen blijven liggen.
- 3 Je wordt een soort wikkeltje. Adem in en kom rustig terug.

In het dagelijks leven

- ⊖ Sta niet te lang met je kleine als je aan het wiegen bent. Ga op een grote bal zitten en bounce rustig heen en weer. Dat ontspant je bekken, en je kleine wordt er vaak ook rustig van.
- ψ Ontspan je billen als je staat. Ga niet onnodig in je billen knijpen.

Kracht terugwinnen

Je bindweefsel heeft nog steeds minder dan 50% van zijn treksterkte. Bouw dus voorzichtig op.

Squat

RUSTIG, OP JE ADEM

- 1 Ga voor een stoel staan.
- 2 Adem in en zak met je billen richting de stoel. Tik de zitting kort aan.
- 3 Adem uit terwijl je omhoog komt en knijp je billen aan.

Adductor stretch

RUSTIG, OP JE ADEM

De adductoren aan de binnenkant van je bovenbenen werken samen met je bekkenbodembodem en zijn vaak wat stijver geworden.

- 1 Kom op handen en knieën en strek één been helemaal opzij.
- 2 Adem in en beweeg je heupen naar achteren, richting de mat.
- 3 Adem uit en kom weer naar voren.

Clamshell

VERSTERKT JE BILSPIEREN

- 1 Lig op je zij met je knieën gebogen, heupen en schouders in één lijn en je voeten op elkaar. Leg je hand op je bovenste heup.
- 2 Adem uit en breng je bovenste knie omhoog. Je voeten blijven op elkaar.
- 3 Adem in en laat je knie weer zakken. Draai niet mee met je rug: een klein stukje optillen is genoeg.



LICHAAM EN HOOFD

Je lichaam heeft een
topprestatie geleverd. Je
verdient nu extra zorg.

Ook je hoofd heeft tijd nodig

Na de eerste dagen van herstel, kraamzorg en zorg voor je baby kan er een leegte ontstaan. Veel vrouwen herkennen dit als een soort zwart gat. Je lichaam voelt anders, je ritme is weg en tegelijk wordt er van je verwacht dat je meteen je nieuwe rol als moeder oppakt.

Dat kan verwarrend zijn. Je herstelt niet alleen lichamelijk, je leert ook je kindje kennen, zoekt balans in je relatie en hervindt jezelf. Voor de een voelt dat als verlies van controle, voor de ander als een kans om zichzelf opnieuw uit te vinden.

Ruimte voor reflectie

Neem een rustig moment en schrijf op wat er in je opkomt.

Hoe kijk ik terug op mijn bevalling?

Wat heeft mijn lichaam en geest van mij gevraagd?

Welke emoties zijn er, en welke ruimte wil ik ze geven?

Hoe wil ik mijn nieuwe rol als moeder vormgeven, zonder mezelf te verliezen?

Wat heb ik nodig om krachtig en liefdevol verder te gaan?

Je hoeft niet alles meteen te weten of te kunnen. Herstel en moederschap zijn allebei processen die tijd en aandacht vragen.



NA ZES WEKEN

Laat mij *meekijken*

Hoe staat jouw lichaam ervoor? Een bekkencheck geeft je rust en vertrouwen.

Tijd voor jezelf

De eerste weken na je bevalling zijn intens. Misschien voel je je alweer redelijk fit, misschien merk je dat sommige klachten aanhouden of opspelen. Dat is normaal. Of je nu vaginaal bent bevallen of een keizersnede hebt gehad: herstel verloopt bij iedereen anders.

Juist daarom is dit het moment voor een professionele check van je bekken, bekkenbodem en core. Veel vrouwen wachten tot klachten echt hinderen, terwijl de signalen vaak al subtiel aanwezig zijn.

Herken je dit?

- ☐ Een zwaar gevoel in je bekken of onderbuik, vooral aan het einde van de dag
- ☐ Onzekerheid bij lachen
- ☐ Moeite met het opbouwen van kracht in je buik
- ☐ Ongemak bij vrijen of plassen. Heb je nog helemaal geen behoefte aan vrijen? Ook dat is heel normaal.
- ☐ Een litteken van een knip of keizersnede dat gevoelig of juist doof aanvoelt

Wat is een bekkencheck?

Tijdens deze afspraak kijk ik als bekkenfysiotherapeut hoe jouw lichaam hersteld is. We bespreken je bevalling, eventuele klachten, je littekens (bij een keizersnede, knip of scheur) en je dagelijkse belasting. Als je dat wilt, doe ik een inwendig onderzoek om je bekkenbodemspieren goed te beoordelen. Dat gaat altijd in overleg.

Een bekkencheck is niet alleen voor als je klachten hebt. Hij is er juist ook preventief, zodat je sterker en met vertrouwen verder opbouwt.

JOUW HERSTEL VERDIENT AANDACHT

Plan je bekkencheck

We zorgen vaak goed voor onze baby, maar vergeten onszelf.
Met dit e-book heb je al een mooie stap gezet. Wil je meer weten? Laat mij meekijken.

 www.sensusflow.nl

 info@sensusflow.nl

 Stuur een berichtje via Instagram

 Haarle, Poggenbeltweg 2 · Deventer, bij Anno Verloskundigen

Liefs, Sandra

COLOFON

Tekst: Sandra Spoolder-Bruggeman · Ontwerp: SensusFlow · Fotografie: Yvondeweerd fotografie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van SensusFlow. Deze uitgave is met zorg samengesteld, maar vervangt geen persoonlijk advies. SensusFlow aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden.