

## Hand out zwangerschapscursus les 9 tips & oefeningen direct na de bevalling

### **Advies:**

Gebruik de eerste 5 dagen om te rusten en te herstellen van de bevalling. Opstaan uit bed om te plassen of te douchen en het voeden van de baby is voldoende activiteit voor dit moment.

Enige oefening die je kunt doen is het licht aanspannen en vooral ontspannen van de bekkenbodem. Dit heb je nodig om te plassen en de eerste ontlasting na de bevalling.

Pas na 5 dagen kun je activiteiten iets meer opvoeren zoals het verschonen van de luier en het kindje in bad doen.

Beperk het traplopen tot 1 hooguit 2 keer per dag. Als de kraamhulp weg is zul het allemaal zelf moeten doen en dan is het belangrijk te weten of je dit aan kunt.

### **Tip:**

Leg aankleedkussen, luiers en doekjes beneden neer zodat je niet iedere keer de trap op hoeft te lopen.

## **Oefeningen**

### **Dag 5 t/m 10**

Liggend op je rug of op je zij met opgetrokken knieën:

1. Aan en ontspannen van de voorste bekkenbodemspier.
2. Aan en ontspannen van de achterste bekkenbodemspier.
3. Aan en ontspannen van de dwarse buikspier (een platte onderbuik maken of net doen alsof je een strakke broek aantrekt).
4. Aan en ontspannen van de lage rugspier door te doen ALSOF je onderrug heel licht hol maakt.
5. Als laatste oefeningen span je opbouwend al deze spieren achter elkaar aan. Dus bekkenbodem, dwarse buikspier en lage rugspier en ontspan geleidelijk alle spieren weer.

### **Dag 11 t/m 14**

Liggend op je rug met gebogen knieën:

1. Oefeningen van dag 5 herhalen.
2. Oefening 5 van dag 5 en terwijl je spierspanning vast houdt je voeten lichter maken (voeten proberen op te tillen maar de voetzolen mogen niet van de grond komen).
3. Oefening 5 van dag 5 en terwijl je spierspanning vast houdt til je het hoofd een heel klein beetje op.

## **Dag 15 t/m 20**

Liggend op je buik:

1. Aanspannen van bekkenbodern, dwarse buikspier en lage rugspier en weer geleidelijk ontspannen.
2. Buig 1 been in de knie (voetzool wijst naar plafond) span bekkenbodern, dwarse buikspier en lage rugspier aan en til het gebogen been een heel klein beetje op.

## **Week 3 t/m 12 na de bevalling (blijf oefeningen van de eerste 20 dagen regelmatig herhalen)**

1. Op je rug liggen met de benen gebogen. Span dwarse buikspieren, bekkenbodernspieren en rugspieren aan en raak met je linkerhand de buitenkant van je rechterknie aan en vv. Til daarbij je hoofd en schouders een klein beetje op van de grond.
2. Op je rug liggen met de benen gebogen. Span dwarse buikspieren, bekkenbodernspieren en rugspier aan en raak met je handen je knieën aan.

### **Tip:**

Begin pas met spierversterkende oefeningen als de dagelijkse activiteiten geen klachten of napijn geven.

Als je in het kraambed niet toekomt aan het doen van spierversterkende oefeningen is dit geen ramp. Probeer wel regelmatig de bekkenbodernspieren en de dwarse buikspieren aan te spannen.

### **Tips en adviezen voor het dagelijks leven:**

Probeer de eerste 2-3 weken alleen te tillen als het echt nodig is. Span tijdens het tillen, dus bij het omhoog komen, altijd de dwarse buikspier en de bekkenbodernspieren aan.

Pas op met het verschuiven van spullen met je voet of het tegen houden van de deur met 1 voet. Probeer dit liever te voorkomen. Het is namelijk heel erg belastend voor je bekken.

### **Na 6 weken mag je beginnen met nagym.**

Pas na 3 maanden is het bekken sportvast. Dat wil zeggen dat je mag beginnen met sporten. Blijf wel goed naar je lichaam luisteren. Als je tijdens of na het sporten veel last hebt dan moet je nog even wachten met het extra belasten van het bekken.

Als je na 6 tot 9 maanden nog steeds last hebt van regelmatig urine verlies tijdens dagelijkse activiteiten zoals bukken en tillen of niezen of lachen betekent dat de bekkenbodernspieren nog niet sterk genoeg zijn.

Je kunt 2 dingen doen.

1. Zelf heel actief de bekkenbodernspieren trainen (zowel aan- als ontspannen). Ga **NOOIT** stippeltjes plassen.
2. Contact opnemen met de praktijk of je huisarts.