

Adviezen en oefeningen in het kraambed

Gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

Na de bevalling is nu de kraamweek aangebroken en kan de 'ontzwangering' en je herstelperiode beginnen. Een bevalling blijft een spannende en belangrijke en waar je de tijd moet nemen om bij te komen. De kraamperiode van zes weken is dan ook bedoeld om uit te rusten, weer aan te sterken, een eigen ritme met je baby op te bouwen en langzaam het dagelijkse leven op te pakken. In deze periode kun je merken dat je lichaam misschien nog niet functioneert zoals je gewend was.

Met de uitleg en adviezen die je hier leest kun je al in je kraambed beginnen om zo te werken aan een goed herstel van je bekkenbodemspieren en de stabiliteit van je bekken. Je kunt beginnen met oefenen zodra je je daartoe weer in staat voelt, maar dat is niet voor iedereen hetzelfde. Ook als je bevallen bent met een keizersnede kun je deze oefeningen doen. Door je zwangerschap heeft er immers ook druk gestaan op je bekkenbodemspieren en is er geperst tijdens de bevalling.

De oefeningen zijn speciaal afgestemd op je kraamperiode en echt niet te zwaar. Oefen als je rustig ligt of zit en je je kunt concentreren op jezelf.
Bij lig: leg de benen niet gestrekt neer maar zorg voor een kussentje onder je knieën. Laat je benen ontspannen wat naar buiten wegdraaien.
Bij zit: de knieën niet tegen elkaar en de benen weer ontspannen wat naar buiten laten wegdraaien.

Een ander gevoel na de bevalling

Bij het persen tijdens de bevalling komt er druk te staan op je bekkenbodemspieren en de kleine zenuwen die daar langs lopen, zoals van je plasbuis, je blaas en je darmen. Hierdoor kun je na de bevalling tijdelijk een ander gevoel hebben in je bekkenbodengebied, waardoor het niet goed lukt het signaal te herkennen van een volle blaas of darmen. Ook worden je bekkenbodemspieren gerekt, waardoor ze vlak na de bevalling moeilijker de plasbuis en anus kunnen afsluiten, waardoor je urineverlies, verlies van windjes of zelfs van wat ontlasting kunt krijgen. Ook pijnklachten kunnen een verandering geven in de functie van je bekkenbodemspieren. Deze klachten zijn vrijwel altijd tijdelijk!

Door al in je kraambed te letten op de volgende adviezen, kun je het herstel en functioneren van je bekkenbodemspieren positief beïnvloeden en klachten voorkomen of verminderen. Oefen in het begin niet alles achter elkaar maar afwisselend wat betreft volgorde en tijdstip: je buikspieren en bekkenbodemspieren zijn nog wat verslapt en hebben niet voldoende

uithoudingsvermogen. Te veel oefenen zou dan juist forceren. Veel van deze oefeningen kun je ook doen tijdens het voeden van je baby. Zo kun je het nooit vergeten.

Buikademhaling

Het is belangrijk om rustig naar de buik te kunnen en te durven ademen, waardoor je weer vertrouwd raakt met je eigen buik. Een buikademhaling is soms lastig, maar als je het oefent zul je merken dat je ruimte krijgt in je buik, zodat je darmen ook weer beter gaan werken. Ook zorgt een goede buikademhaling voor verbetering van de doorbloeding in je buik- en bekkenbodembodemgebied. Dit kan het genezingsproces helpen versnellen. Door een rustige buikademhaling lukt het ook beter om de bekkenbodemspieren te ontspannen.

Word je bewust van je eigen buikademhaling:

- Een buikademhaling lukt het beste in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten.
- Je buik beweegt dan *vanzelf* mee met de inademing en uitademing.
- *Inademen*: de buik wordt bol en zet wat uit
- *Uitademen*: de buik veert weer terug en de buik wordt platter.
- Je kunt het beste je handen laag op je buik leggen (dit is tussen navel en schaambeentuin) en de beweging van je buik voelen.
- Voel bij je handen de buik bol worden op de inademing
- Voel hoe de buik weer vanzelf daalt met de uitademing.
- Niet forceren, alleen maar voelen en bewust worden van je buikademhaling.
- Let op dat je je billen ontspannen houdt (niet samenknijpen).

Buikspieren

De lage buikspieren (tussen je navel en je schaambeentuin) zijn belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en voor een goede werking van je bekkenbodembodem, maar zijn door de zwangerschap gerekt en moeten weer getraind. Ze moeten weer sterker worden en moeten ook langer een aanspanning kunnen vasthouden. Zware buikspieroefeningen (sit ups) mag je in je kraamperiode niet doen! Het oefenen van de lage buikspieren mag al wel en een goede controle op je lage buikspieren en bekkenbodembodem spieren zijn zelfs een voorwaarde voor verdere oefeningen of sporten. Schuine buikspieren hebben eveneens een verstevigende functie op het bekken. Buikspieren zorgen daarnaast voor een steviger buikwand, wat beter is voor de functie van de lage buikorganen.

Oefenen lage buikspieren in het kraambed:

- Probeer eerst je bewust te worden van je buikademhaling. Oefenen kan in lig of zit.
- Inademen: ontspannen. De buik zet vanzelf wat uit en wordt voller.
- Op de uitademing beweegt je lage buik vanzelf omlaag, je buik wordt platter.
- Probeer nu bewust op je uitademing de lage buik in te trekken, bijvoorbeeld door te proberen de navel in te trekken. Houd drie seconden vast. Doe dit 5 keer achter elkaar.

Oefenen schuine buikspieren in het kraambed

- Ga op je zij liggen en laat je nog wat slappe buik gewoon opzij vallen.

- Trek met je vinger je navel naar het midden van de buik (en adem in).
- Laat je navel langzaam los, het liefst op de uitademing. Probeer de navel met de schuine buikspieren in het midden te houden. Houd drie seconden vast en doe dit 5 keer.
- Doe dit nog een keer op je andere kant.

Oefenen schuine buikspieren na vier tot zes weken:

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën. Kom in een lichte draaibeweging met één schouder en het hoofd een klein stukje los van de ondergrond en doe alsof de knie aan de kant van de andere schouder aangeraakt gaat worden. Probeer dit weer op een uitademing te doen. Houd dit vijf seconden vast. Doe dit 5 keer. Let op dat je knieën uit elkaar blijven!
- Doe dit nog een keer op je met de andere schouder.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen onder in je bekken. Deze spiergroep ondersteunt je blaas, je baarmoeder en je darmen. De bekkenbodemspieren hebben openingen voor deze buikorganen: plasgaatje, vagina en anus. De functie van je bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (openingen sluiten) en ontspannen (openingen slap laten zoals bij plassen en poepen). Het is belangrijk om de bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen. Oefen de bekkenbodemspieren in het begin een aantal maal per dag.

Waarom goed functionerende bekkenbodemspieren belangrijk zijn:

- Bij te slappe bekkenbodemspieren kun je klachten krijgen zoals urineverlies of verzakkingsklachten.
- Als je bekkenbodemspieren steeds te krachtig zijn aangespannen kan dat leiden tot obstipatie, moeite met goed uitplassen met kans op urineverlies of blaasontsteking en pijn bij vrijen.
- Een verkeerde timing of coördinatie van je bekkenbodemspieren kan eveneens klachten geven.

Bekkenbodemoefening in het kraambed:

- Probeer je eerst bewust te worden van je buikademhaling. Oefen in lig of zit.
- Houd je billen ontspannen (niet samenknijpen). Laat je benen ontspannen iets naar buiten vallen. Blijf zo rustig liggen of zitten en concentreer je op jezelf.
- Zucht eens diep door, voel of je een rustige buikademhaling hebt.
- Verleg je aandacht naar je onderkant, je bekkenbodem.
- Bij inademing kun je je voorstellen dat je bekkenbodem wat lijkt uit te zakken.
- Of probeer anders bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- Bij uitademen kun je proberen de anus en vagina heel lichtjes iets aan te spannen, dus iets intrekken.
- Als het moeilijk is gelijktijdig op de ademhaling te letten, kun je de anus en vagina heel lichtjes intrekken en dan weer heel bewust loslaten, zonder bewust in of uit te ademen.

- Let op: je billen moeten slap blijven! Het gaat alleen om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus alleen je kringspieren rond je anus en je vagina.

Bekkenbodem oefening na vier tot zes weken:

- Deze oefeningen zijn pas bedoeld als de vorige al een tijdje goed gaan. De uitgangshouding kan lig of zit zijn. Begin eerst weer met buikademhaling.
- Verbeteren van je uithoudingsvermogen: probeer je bekkenbodem licht in te trekken, als het lukt op je uitademing. Houd de spanning vijf seconden vast en laat bewust los. Doe dit 5 keer.
- Maak dit moeilijker door alleen je anus in te trekken.
- Daarna alleen je vagina (en automatisch de plasbuis) proberen in te trekken.
- Als het moeilijk is het verschil te voelen tussen de voorkant (vagina) en de achterkant (anus) kan het helpen om te zitten. Bij naar voren zitten (zie toilethouding plassen) is de vagina vaak makkelijker aan te spannen. Bij een wat bollere rug (zie toilethouding ontlasting) is het vaak makkelijker de anus aan te spannen. Je lage buik zal altijd licht mee aanspannen bij activiteit van de bekkenbodem en omgekeerd. Maar dat is goed.
- Verbeteren van de spierkracht: probeer je bekkenbodemspieren krachtig in te trekken gedurende één seconde. Doe dit 5 keer.
- Daarna alleen voor je anus.
- Hetzelfde voor je vagina (met plasbuis).

Het bekken

Voor het bekken is een bevalling te vergelijken met een verzwikking van de enkel. Alleen zijn nu de bekkenbanden in plaats van de enkelbanden verzwikt en opgerekt. Rust is hierbij in het begin belangrijk. Het advies is om direct na de bevalling zo min mogelijk te staan en lopen. Bij thuiskomst uit het ziekenhuis is niet alles te vermijden. Ga dan bij aankomst eerst bijkomen in bed en let de eerste dagen op het traplopen. Voor een goede bekkenstabiliteit zijn je bekkenbodemspieren en de buikspieren erg belangrijk. Het heeft tijd nodig voordat de bekkengewrichten weer voldoende verstijfd zijn en een stabiel bekken geven. Probeer je activiteiten dus weer rustig op te bouwen. Met voldoende rustmomenten tussendoor om de spieren rondom het bekken niet te overbelasten.

Adviezen voor het bekken in de kraamperiode:

- 24 uur na de bevalling zo min mogelijk staan of lopen (niet douchen).
- Gebruik een toilet of po-stoel op de slaapverdieping.
- De eerste twee tot drie dagen geen traplopen.
- Let op voldoende rustmomenten. Probeer viermaal per dag even te liggen.
- Alleen liggen is rust voor het bekken!
- Wissel activiteiten met elkaar af en zorg voor rustmomenten tussendoor. Niet in de ochtend van alles plannen en in de middag doodop zijn!
- Loop niet te veel trap. Zorg voor luiers en dergelijke beneden. Laat de baby desnoods in het begin overdag beneden slapen in de box of kinderwagen.
- Ga na de kraamweek niet meteen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals boodschappen, bedden opmaken, stofzuigen, lang staan strijken of

wasmanden tillen. Bouw je activiteiten langzaam op en laat je partner meehelpen.

- Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Bij een dwarse ligging is er constant een draaiing in het bekken en scheve belasting.
- Probeer zo min mogelijk te tillen en, indien noodzakelijk, recht voor de buik. Niet schreef bukken en tillen tegelijk. Pak de baby in schredestand (benen schuin voor elkaar) uit wieg, ledikant of box.
- Span je bekkenbodem en lage buikspieren aan voor activiteiten. Het liefst op de uitademing. Als je bekkenklachten hebt span dan ook bewust de lage buik aan bij opstaan, gaan zitten, omdraaien in bed, bukken en oppakken (tillen) van de baby.

Oefeningen voor het bekken na vier tot zes weken:

- Bruggetje: lig op je rug met gebogen benen, de knieën iets uit elkaar, armen langs het lichaam. Adem uit en span de lage buik licht aan. Op deze manier 'klikt' je bekken in elkaar en ontstaat stabiliteit.
- Hetzelfde. Uitademen en je lage buik licht intrekken, daarna met je armen licht afzetten tegen de ondergrond (hierdoor spannen ook je rugspieren aan). Til je billen rustig één centimeter op. Let erop dat je knieën uit elkaar blijven. Houd dit drie tot vijf seconden vast en laat het bekken langzaam weer zakken. Dan pas ontspannen. Doe dit 5 keer. Als het makkelijk gaat: iets hoger optillen.
- Opdrukken: op handen-en-knieënstand zitten (kruiphouding) met de schouders recht boven de handen. Rustig door de ellebogen zakken en het hoofd richting handen bewegen. Daarna opdrukken tot uitgangshouding. Doe dit 10 keer. Als het makkelijk gaat: knieën wat naar achteren zetten, het hoofd en de schouders blijven echter boven de handen staan.
- Kniebuigingen: vanuit stand door de knieën buigen en de schouders, knieën en voeten boven elkaar houden (squathouding). Dit lukt door gelijktijdig naar voren te buigen met de romp en de knieën te buigen. De handen kunnen eventueel langs de bovenbenen glijden en de knieën aanraken.

Hoesten en niezen

- Hoesten en niezen verhogen de buikdruk, en dat kan wat pijnlijk zijn.
- Probeer pas als de nies of hoest echt komt je buik in te trekken.
- Als het lukt, trek je daarbij ook je bekkenbodem in (anus en vagina intrekken).
- Je kunt ook een kussen tegen je buik aanduwen bij hoesten of niezen, of met je handen op je buik duwen. Zo verminder je de buikdruk.

Zitten

- Na je bevalling wordt vaak geadviseerd om op een ring te gaan zitten, om de pijnlijke onderkant (hechtingen, littekens) te ontlasten. Op een ring geeft echter vaak rek aan je bekkenbodemspieren! En dus pijn.
- Beter is het om te gaan zitten op een zacht kussentje.
- Dit geeft een lichte opbolling onder je bekkenbodem en ondersteunt zo juist het pijnlijke gebied.

- Eventueel kun je je billen eerst aanspannen voordat je gaat zitten, zo knijp je het bekkenbodemgebied samen en voorkom je rek op het pijnlijke gebied. Als je zit, laat je de billen en bekkenbodemspieren weer los.

Liggen

Ga regelmatig even liggen, alleen zo kunnen je bekken en bekkenbodem tot rust komen!

Let op voldoende rust in je kraamweek en neem voldoende rustmomenten in je kraamperiode. Probeer in het begin staande klussen zittend te doen, zoals zittend strijken of groente snijden. Probeer zittende activiteiten eens liggend op de bank te doen, zoals tv-kijken, telefoneren, (voor)lezen, voeding geven. Plat liggen is niet nodig, het gaat erom dat je bilspieren voldoende kunnen ontspannen en je lage rug en het bekken ontlast worden. In een luie stoel of tuinstoel liggen ontspant vaak ook al voldoende.

Bekkenfysiotherapie

Bij aanhoudende bekken- of bekkenbodemklachten is het goed om dit te bespreken met je verloskundige of gynaecoloog en contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Je hebt daar overigens geen verwijzing voor nodig, maar zoek wel naar een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Je kunt iemand in jouw buurt vinden via de website: www.defysiotherapeut.com. Een bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in klachten op het gebied van bekken en bekkenbodem, zoals:

- ongewild verlies van urine (stressincontinentie);
- veelvuldige plotselinge aandrang voor urine, soms met verlies (urge-incontinentie);
- ongewild verlies van ontlasting (fecale incontinentie);
- vaak terugkerende blaasontsteking (urineweginfecties);
- het vaak moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie);
- klachten als gevolg van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- seksuele problematiek gerelateerd aan functiestoornissen van de bekkenbodem;
- voor en na operaties in de buik of het bekkenbodemgebied;
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken;
- preventie van bekkenpijn en bekkenbodemdisfuncties bij gezonde zwangeren.

Verdere informatie

Voor meer uitleg over bekkenfysiotherapie of bekken(bodem)problematiek kun je kijken op:

www.bekkenfysiotherapie.nl