

ADVIEZEN VOOR DE KRAAMTIJD

Het advies is om direct na de bevalling zo min mogelijk te staan en lopen. Ga dan bij aankomst eerst bijkomen in bed en probeer de eerste dagen zo min mogelijk trap te lopen, de eerste 3 dagen liefst niet.

Indien er sprake is van forse bekkenpijn kan het dragen van een sluitlaken prettig en stevig aanvoelen.

Na de bevalling is nu de kraamweek aangebroken en kan de 'ontzwangering' en je herstelperiode beginnen. 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 aan het dagelijkse leven op te pakken.

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.

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.

Veel van deze oefeningen kun je ook doen tijdens het voeden van je baby. Zo kun je het nooit vergeten.

Buikademhaling

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 schaambeentjes in) 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).



Na 24 uur rust mogen de volgende oefeningen uitgevoerd worden:

Bekkenbodem oefening deel 1

- 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.
- Gelijktijdig tijdens de uitademing de navel naar de rug trekken.
- 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 bekkenbodem spieren, dus alleen je kringspieren rond je anus en je vagina.

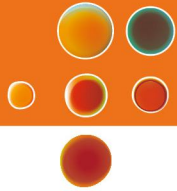
Oefenen schuine buikspieren

- 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.

Na 4 tot 6 weken mogen de volgende oefeningen 2 tot 3 maal per dag uitgevoerd worden:

Oefenen schuine buikspieren

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën. Kom in een lichte draai beweging 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 met de andere schouder.



Bekkenbodembodem oefening deel 2

- 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 bekkenbodembodem licht in te trekken, als het lukt op je uitademing. Houd de spanning vijf seconden vast en laat bewust los (ontspanning). 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 bekkenbodembodem en omgekeerd. Maar dat is goed.
- Verbeteren van de spierkracht: probeer je bekkenbodembodem spieren krachtig in te trekken gedurende één seconde. Doe dit 5 keer.
- Net zo belangrijk is het om de bekkenbodembodem spieren maximaal te ontspannen gedurende enkele seconden.
- Daarna alleen voor je anus.
- Hetzelfde voor je vagina (met plasbuis).

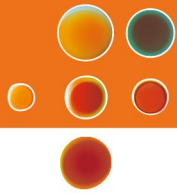
Indien u een goede controle van de bekkenbodembodem spieren hebt, probeer deze dan toe te passen in het dagelijks leven (aanspannen voor hoesten, niesen, tillen van de baby, bukken, persen enz.; ontspannen tijdens plassen).

Zorg voor rustmomenten

- Ga regelmatig even liggen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid over de dag of week.
- Baby: voed in lig of ontspannen zit (kussen in de rug, arm ondersteund). Probeer in je kraamtijd 's middags te slapen of rust in te plannen, plan dan dus juist geen strijkwerk of visite.

Zorg voor de baby

- Blijf op dezelfde verdieping als de baby, traplopen is zwaar voor je bekken.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen, zorg voor luiers e.d. beneden.
- Let erop dat je voeten onder de box kunnen, zet de box desnoods op pootjes.



- Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Zo hoef je niet gedraaid te staan bij het verschonen en aankleden van de baby.
- Benader het wiegje of ledikant diagonaal, dus niet gedraaid de baby in bed leggen of eruit tillen.
- Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf samen boven, óf samen beneden.

Zorg voor jezelf!

- Vraag je partner klusjes over te nemen, neem hulp van je vrienden aan. Jouw tijd komt wel weer.
- Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je vaker gaat liggen, maar zorg goed voor jezelf. Een ontspannen moeder straalt rust uit naar haar baby en gezin. Voel je niet schuldig!
- Investeer in je eigen lichaam door goed uit te rusten in de kraamweek en op genoemde adviezen te letten in de kraamtijd; dat is zes weken lang! Je zult in de toekomst merken dat je hierdoor weer goed kan functioneren.
- Geen inspanning zonder ontspanning!
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn als je ligt of zit, draai je schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen zonder kinderen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.