Jij, na je bevalling

de Verloskundige

Net bevallen

Hoe herstelt je bekkenbodem?

Kijk op deverloskundige.nl

Informatie, advies & oefeningen

Een zwangerschap en bevalling hebben invloed op het bekken en de bekkenbodemspieren. Je kunt klachten krijgen, zoals: ongewild urineverlies, een verzakking of pijn bij het vrijen. Hoe zorg je ervoor dat je bekkenbodem zo goed mogelijk herstelt na de bevalling? Welke oefeningen kun je doen om je bekkenbodem te herstellen en te verstevigen? En wat kun je doen bij langdurige klachten? Lees het in deze folder.

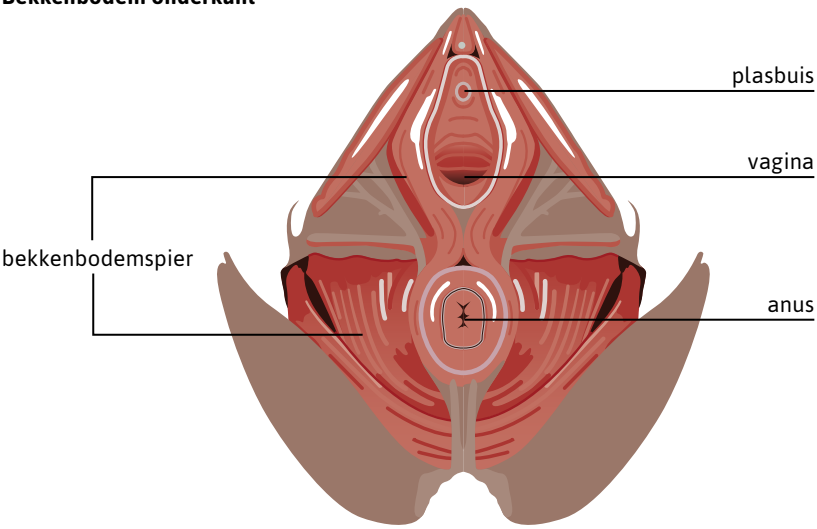
Wat is de bekkenbodem?

Je bekkenbodem bestaat uit spieren in het gebied rondom je plasbuis, je vagina en anus. Je gebruikt je bekkenbodem altijd, bijvoorbeeld bij tillen, opstaan, wandelen en sporten.

Wat doet je bekkenbodem?

- Het sluit je bekken aan de onderkant af
- Het geeft steun aan je blaas, darmen en baarmoeder
- Het zorgt ervoor dat je urine, ontlasting en windjes kunt ophouden
- Als je je bekkenbodem ontspant, kun je plassen en poepen

Bekkenbodem onderkant

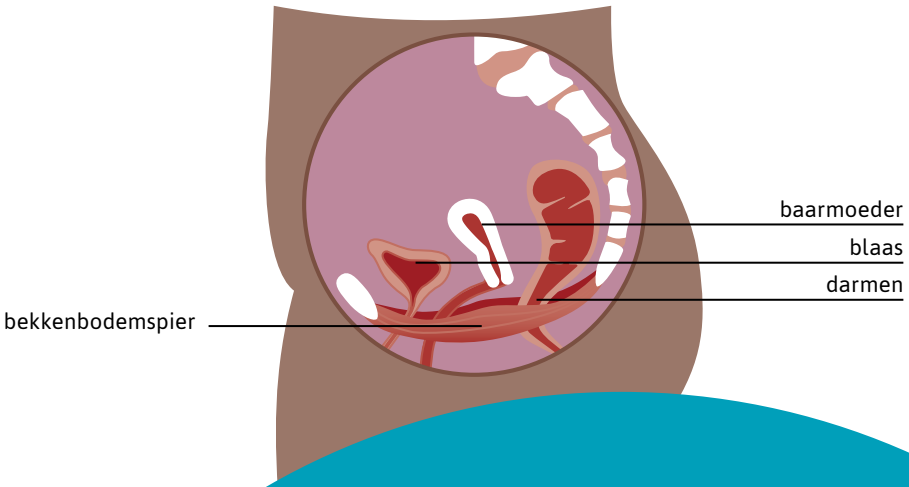


Hoe voel je je bekkenbodem?

Bekkenbodem voelen en aanspannen
Je bekkenbodem bestaat uit spieren. Deze kun je aanspannen en ontspannen. Hoe? Als je doet alsof je je plas ophoudt, voel je de voorste bekkenbodemspieren.

De achterkant van de bekkenbodem voel je door te doen alsof je een windje ophoudt. De spieren die je hiervoor gebruikt, zijn je bekkenbodemspieren.

Bekkenbodem zijkant



'Tijdens de zwangerschap merkte ik dat ik moeite had met het ophouden van mijn plas. Mijn verloskundige adviseerde mij om naar een bekkenfysiotherapeut te gaan voor oefeningen. Ik ben daar na de bevalling een aantal keer geweest. Ik bleek mijn bekkenbodem te veel aan te spannen waardoor ik mijn urine niet kon ophouden. Tussen de afspraken door deed ik thuis mijn oefeningen. Mijn klachten zijn nu weg! Nooit geweten dat je door te veel aanspannen ook klachten kunt krijgen.'

Esmée (31)

Je bekkenbodem tijdens de zwangerschap

Zwangerschapshormonen maken de bekkenbodem en de banden (spierpezen) rond het bekken slapper. Dit is om het bekken soepeler te maken voor de bevalling. Je kunt van deze 'verslapping' last hebben in de zwangerschap, bijvoorbeeld doordat je pijn voelt bij lang staan, lopen of zitten. Ook neemt de druk op je bekkenbodem toe door de groei van je baarmoeder en je baby. Hierdoor kun je bij tillen, niezen of lachen urineverlies hebben.

Je bekkenbodem tijdens de bevalling

Tijdens het persen bij de bevalling komt er veel druk op je bekken en bekkenbodem. Het oprekken van de bekkenbodem kun je vergelijken met het verstuiken van je enkel. Het heeft tijd nodig om te herstellen. Als je ingescheurd bent of een knip hebt gehad, heb je vaak ook hechtingen die tijd nodig hebben om te genezen.

Vraag in de eerste zes weken om hulp bij zwaar tillen of andere zware activiteiten.

'Veel vrouwen willen na de kraamweek graag weer lichamelijk actief zijn. De bekkenbodem heeft alleen langer dan 8 dagen de tijd nodig om te herstellen. Voel je aan het einde van de dag een zwaar gevoel in je onderbuik? Dan voel je de bekkenbodem. Probeer in de eerste weken na de bevalling regelmatig even te gaan liggen om de druk van je bekkenbodem af te halen en je herstel te bevorderen.'

Lianne, verloskundige

Je bekkenbodem na de bevalling

Het duurt na de bevalling minimaal 9 maanden tot je bekken en bekkenbodem hersteld zijn. Om urine- en/of ontlastingsverlies of een verzakking nu of op latere leeftijd te voorkomen, is het goed je rug, buik en bekken niet te zwaar te belasten. Soms heb je na de bevalling bekkenbodemklachten, maar met een rustige opbouw komt het meestal weer goed.

Ben je bevallen met een keizersnede? Dan is je bekkenbodem niet opgerekt zoals bij een vaginale bevalling, maar moeten je bekkenbodemspieren nog wel herstellen van de zwangerschap. Daarom is het ook na een keizersnede verstandig de bekkenbodemspieren te oefenen. Bouw het rustig op en probeer het advies in het schema (zie volgende pagina) aan te houden.

ADVIES

Eerste 6 weken na de bevalling

Ga elke middag minimaal een uur liggen om je bekkenbodem te ontspannen

Probeer maximaal 3 keer per dag te trap op en neer te lopen

Probeer niet meer dan 5 kilo te tillen

Probeer zware huishoudelijke taken zoals met een volle wasmand de trap op lopen of dweilen zo min mogelijk te doen.

Herstel van de bekkenbodem

1 tot 10 dagen: het kraambed

De eerste dagen na de bevalling voelt je vagina en het gebied eromheen pijnlijk en beurs aan. Ook kun je last hebben van een zwaar, drukkend gevoel rond je vagina. Het kan gebeuren dat je niet voelt dat je moet plassen en daardoor urine verliest. Het gevoel te moeten plassen komt in de loop van de eerste week na de bevalling steeds meer terug.

Ben je ingescheurd? Dan is dat na ongeveer 2 weken genezen. Bij een knip duurt dit 4 tot 6 weken. De hechtingen kunnen trekkerig voelen en/of pijn doen.

ADVIES

Goed herstel

Neem rust na lichamelijke inspanning zoals wandelen of huishoudelijke activiteiten

Adem door naar je buik bij dagelijkse activiteiten, zoals draaien in bed, opstaan en lopen

Probeer minimaal 5-7 keer per dag te plassen

Probeer elke dag je bekkenbodem-spieren te trainen

Zorg voor soepele ontlasting door voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter water of thee per dag), en voldoende groente, fruit en volkorenbrood te eten

Blijft de ontlasting hard? Bespreek dit dan met je verloskundige

Let op je houding tijdens een toiletbezoek

Rechtop zitten bij het plassen en bij de ontlasting iets onderuit gezakt met een krukje onder de voeten

Neem de tijd, pers niet en leeg je blaas en darmen helemaal

Herstel van de bekkenbodem

10 dagen tot 6 weken

In deze periode start het herstel van het bekken en de bekkenbodem en krijg je meer gevoel in de bekkenbodemspieren. De spieren en pezen rond het bekken en de bekkenbodem hebben een maand na de bevalling ongeveer 20% van de normale sterkte.

Advies

- Span je bekkenbodem bewust aan bij het optillen en dragen van je baby
- Probeer niet meer te tillen dan het gewicht van de baby (5 kg)
- Span je buikspieren bewust aan als je van houding verandert, zoals opstaan, zitten of (trap)lopen
- Bouw je conditie op met rustig wandelen en fietsen
- Probeer lang staan en zware huishoudelijke activiteiten, zoals dweilen en stofzuigen, te vermijden

6 weken tot 6 maanden

Je kunt nu rustig de kracht van de buik- en bekkenbodemspieren trainen, ook na een keizersnede of totaalruptuur. De bekkenbodemspieren en -pezen hebben ongeveer 50% van de normale sterkte.

Advies

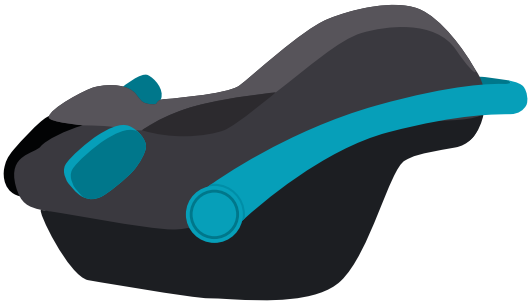
- Til met een rechte rug vanuit je benen
- Als je iets moet tillen of dragen, houd het dan tegen je lichaam aan of draag het in een rugzak
- Vermijd langdurig tillen van de Maxi Cosi® en gebruik voor langere afstanden de kinderwagen
- Blijf je bekkenbodem, buik- en rugspieren elke dag trainen

6 maanden tot 9 maanden

Het herstel van je bekkenbodem gaat deze maanden verder. De spieren en pezen rond het bekken en de bekkenbodem hebben nu ongeveer 75% van de oorspronkelijke sterkte. Heb je geen klachten? Dan kun je rustig weer gaan sporten. Heb je wel klachten? Overleg dan met de huisarts.

Advies

- Oefen dagelijks de bekkenbodem, buik- en rugspieren (zie volgende pagina)
- Begin bij krachttraining met een laag gewicht en 20-30 herhalingen
- Span bij buikspieroefeningen en hurken eerst je bekkenbodem aan
- Begin bij hardlopen met rustig joggen in een interval. Gaat joggen goed? Dan kun je in een hoger tempo lopen en snelheidswisselingen doen



Voor meer oefeningen en tips zie **deverloskundige.nl**

Oefeningen om de buik- en bekkenbodemspieren te versterken

Bekkenbodem
Vanaf dag 4 na de bevalling kun je bekkenbodemoefeningen doen. Dit kan bekkenbodemklachten, zoals een verzakking, ongewild urine- of ontlastingsverlies voorkomen. Span niet de hele dag je bekkenbodem aan en oefen niet te vaak, hierdoor kunnen juist klachten zoals pijn of verkramping ontstaan. Ontspan de spieren ook weer goed tijdens en na de oefeningen.

Buikspieren
Je buikspieren zijn tijdens de zwangerschap opgerekt en de rechte buikspieren uit elkaar geduwd. Het heeft tijd nodig voordat de rechte buikspieren weer bij elkaar liggen. Daarom kan je de rechte buikspieren pas weer na 3 maanden gaan trainen.

Bekkenbodemoefening vanaf dag 4

1. Span 3 keer per dag 6 seconden de spieren rond je vagina, anus en plasbuis aan zonder je bilspieren en benen aan te spannen. Je spant deze spieren aan door net te doen of je je plas of een windje op houdt.
2. Gaat dit goed? Probeer vervolgens je bekkenbodem als een 'lift' in 3 stapjes naar je navel te trekken en laat weer los.
3. Doe deze oefening eerst liggend. Gaat de oefening goed? Dan kan je deze ook doen als je rustig zit of staat.

Buikspieroefening vanaf dag 4

1. Ga op je rug liggen met gebogen knieën en de voeten plat op de grond of op bed.
2. Trek je navel in.
3. Breng een knie al uitademend naar je borst en zet hem weer terug. Trek daarna de andere knie op en weer terug.
4. Probeer elke knie 10 keer op te trekken.

Let op *Na het trainen mag je alleen last hebben van spierpijn. Is de spierpijn na 24 uur niet minder, dan was het trainen te zwaar.*

Kijk voor meer oefeningen en tips op **deverloskundige.nl**

'Zes maanden na de bevalling kun je weer beginnen met sporten zoals hardlopen, tennis of oefeningen met gewichten. Sport je niet? Dan is het goed om voldoende te bewegen door te wandelen of fietsen.'

Elisabeth, bekkenfysiotherapeut

Omgaan met klachten

Je bekkenbodem heeft tijd nodig om te herstellen. Heb je twee maanden na de bevalling nog een of meerdere klachten of heb je vragen? Neem dan contact op met je verloskundige of je huisarts.

KLACHTEN

- Urineverlies als je niest, lacht of springt
- Vaak het gevoel dat je moet plassen, ook al hoef je niet te plassen
- Het moeilijk of niet kunnen ophouden van ontlasting
- Last van een zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, een 'balgevoel' in de vagina
- Moeite met uitplassen of ontlasting
- Pijn bij vrijen
- Bij ongerustheid

Lees meer over de bekkenbodem op
deverloskundige.nl/netbevallen
bekkenfysiotherapie.nl (de site van geregistreerde bekkenbodemtherapeuten)

Colofon

© september 2019, Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen
Alle rechten voorbehouden, zie www.knov.nl

Tekstredactie	Manon Abbel, Josien de Boer, Dorthe Dol, Lianne Zondag
Met dank aan	Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie
Ontwerp en illustratie	Blik Grafisch Ontwerp en subsoda

Meer informatie vind je op
deverloskundige.nl/netbevallen

de Verloskundige is een initiatief van de KNOV,
de beroepsorganisatie van verloskundigen

de Verloskundige