

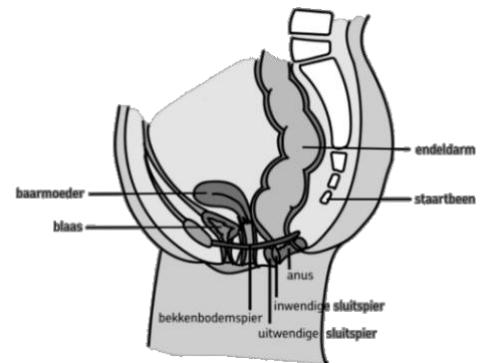
BEKKENBODEM – PRAKTISCHE TIPS

ZWANGERSCHAP, BEVALLING EN HET KRAAMBED

Wat is het bekken en de bekkenbodem?

Het bekken is een stevige structuur van verschillende botten die je wervelkolom verbindt met je benen. In het bekken ligt de bekkenbodem: een groep spieren en bindweefsel die als een soort hangmat onder in het bekken ligt. Deze 'bodem' ondersteunt de organen in de buik, zoals de blaas, darmen en de baarmoeder. De bekkenbodem heeft belangrijke functies:

- Ondersteuning bieden aan de organen
- Zorgen voor stabiliteit van het bekken
- Mogelijk maken van plassen en ontlasten
- Seksualiteit



Beweegadviezen tijdens de zwangerschap

Het is aanbevolen om dagelijks 30-60 minuten te bewegen, met daarnaast drie keer per week een intensievere activiteit, zoals wandelen, fietsen en zwemmen. Daarnaast kan het goed zijn om krachttraining of flexibiliteitsoefeningen te doen die gericht zijn op balans en ontspanning zoals yoga en pilates. Bekkenbodemoefeningen kunnen een belangrijk onderdeel zijn van je dagelijkse routine. Vermijd sporten met risico op vallen of buiktrauma, sporten op hoogte of extreme hitte of hoge luchtvochtigheid en duiken. Naast fysieke voordelen heeft bewegen ook positieve effecten op je mentale welzijn. Zwangeren die regelmatig bewegen slapen vaak langer en de kwaliteit van de slaap is beter. Ze voelen zich minder vermoeid en functioneren beter.

Toilethouding en toiletgedrag

Plassen

Na de bevalling is het van belang dat je binnen 6 uur gaat plassen. Als dit moeilijk gaat, kun je het volgende proberen:

- Meer drinken
- Rustig de tijd nemen
- Niet gaan persen
- De juiste toilethouding aannemen: knieën in een hoek van 90 graden en voeten plat op de grond en buik los. Rechtop zittend plassen en vervolgens je bekken voor en achteroverkantelen; daarna weer rechtop zittend proberen volledig uit te plassen.

Tips indien het niet lukt:

- De kraan openzetten;
- Tijdens het plassen spoelen met water;
- Onder de douche plassen.



Ontlasten

Meestal krijg je binnen 2 dagen na de bevalling ontlasting. Als dit moeilijk op gang komt, kun je:

- Meer drinken.
- Rustig de tijd nemen.
- De juiste toilethouding aannemen: ga zitten met een bolle rug/licht onderuitgezakt en je voeten op een laag krukje (je komt dan in een gehurkte stand op het toilet te zitten).
- Adem rustig in en uit en laat je buik hierbij meebewegen.
- Daarna probeert je zachtjes en op de juiste manier mee te persen, dat wil zeggen dat je perst richting de anus (blaas hierbij zachtjes uit).
- Als de ontlasting dan niet komt, kantel je 10x je bekken voor- en achterover.
- Als de ontlasting na 5 minuten nog niet gekomen is, wacht dan een volgende gelegenheid af.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Eet vezelrijke voeding.
- Als je last hebt of krijgt van aambeien, dan kun je hiervoor bij de huisarts zalf krijgen.
- Bij een ruptuur kan het zijn dat Movicolon voorgeschreven wordt om de ontlasting soepeler te maken. Bij een totaal ruptuur is dit altijd het geval. Zo hoeft je niet te persen en komt er geen druk op de wond te staan. Je start dan met 1 tot 2 keer per dag 1 zakje. Als de ontlasting te dun wordt, kunt je een half zakje gebruiken. Helpt de Movicolon niet of onvoldoende, neem dan contact op met je zorgverlener.



Herstel tips

- Als je uit bed stapt rol dan eerst op je zij en ga vanuit die houding zitten om je rechte buikspieren te ontlasten. Doe dit tot je recht overeind kan komen vanuit liggende positie zonder dat je buik een 'tuut' maakt tussen je rechte buikspieren.
- Probeer je bekkenbodembodem aan te spannen tijdens een voedingsmoment. Op die momenten zit je toch al.
- Probeer de eerste 6 weken niet meer te tillen dan het gewicht van je baby.
- Start met het oefenen van je bekkenbodembodem vanaf week 1.
- Wanneer je iets wilt optillen, probeer dit te doen tijdens een uitademing. Op die manier ontlast je, je bekkenbodembodem.
- In het begin is je bekken en bekkenbodembodem nog instabiel en week. Probeer daarom de eerste weken traplopen te beperken.
- Probeer niet te lang staan, wissel staan en zitten met elkaar af.
- Wandelen met je kind in een draagdoek/zak is een extra belasting. Probeer daarom tot 6 weken na de bevalling voor wandelingen met je kind de wagen te gebruiken.
- Een zwaar of drukkend gevoel op je bekkenbodembodem is een signaal dat je rust moet nemen of de wandeling te lang was.

Voor meer informatie over de invloed van een zwangerschap en bevalling op het bekken, de bekkenbodembodem, episiotomie (knip), rupturen, herstel van je bekkenbodembodem na de zwangerschap en mogelijkheden om de kans op schade aan de bekkenbodembodem te verkleinen kun je de QR code scannen of [hier](#) klikken.

Voorbeeld van een wandelschema

	Hoe vaak	Hoe lang
Week 2	1 x per dag	Maximaal 10 minuten
Week 3/4	4-5 x per week	15 tot max 20 minuten achtereen
Week 5	4-5 x per week	20 tot max 25 minuten achtereen
Week 6	4-5 x per week	Rustig aan per week opbouwen vanaf 30 minuten
Week 7		30 minuten achtereen à langere afstanden



Handige websites:

www.bekkenbodembodemcheck.nl

<https://www.bekkenfysiotherapie.nl> (voor een bekkenfysiotherapeut in de buurt)