 **Postpartum adviezen en oefeningen** 

**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. Niet alles is te vermijden. Zorg voor voldoende rust en voorkom traplopen de eerste dagen zoveel mogelijk. Wanneer je bevallen bent in het ziekenhuis, ga dan bij thuiskomst eerst even rusten in bed.

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:**

* 48 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.
* 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 scheef 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 zitten geeft echter vaak rek aan je bekkenbodemspieren, en dus pijn.
* In plaats daarvan kun je beter op een harde ondergrond (dat helpt tegen de zwelling) of anders een kussentje gaan zitten.
* 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 geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Je kunt iemand in jouw buurt vinden via de website: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com). Voor meer informatie over bekkenfysiotherapie kun je kijken op: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)