

Oefeningen voor de periode na de bevalling

In de periode na de bevalling herstelt het lichaam zich. Het daarom zinvol om regelmatig oefeningen te doen om weer in een goede conditie te komen. Hieronder staan drie oefeningen die daarbij kunnen helpen en enkele tips. Als je deze oefeningen wilt gaan doen en je bent bevallen via een keizersnede, overleg dan eerst met je verloskundige.

Bekkenbodemspieren

- Op je rug gaan liggen met optrokken knieën, voeten plat op de grond (of plat op het bed)
- Span je bekkenbodem aan, houd drie tellen vast en ontspan weer
- Het aanspannen van de bekkenbodemspieren gaat als volgt: stel je voor dat je erg nodig moet plassen, maar er is geen toilet in de buurt. Door je plas op te houden span je de spieren van de bekkenbodem aan

Rugspieroefeningen

- Op je buik gaan liggen, eventueel met een kussentje onder je borst
- Bekken kantelen (onderbuik tegen de ondergrond houden, geen holle rug trekken)
- Armen langs je lichaam neerleggen en je schouderbladen naar elkaar toetrekken
- Hoofd optillen en neerleggen
- Vervolgens rechterbeen en rechterarm optillen, neerleggen en ontspannen
- Dan linkerbeen en linkerarm optillen, neerleggen en ontspannen. Het is belangrijk dat je tijdens deze oefening op je ademhaling let (regelmatig en goed doorademen)

Buikspieroefeningen

- Op de rug gaan liggen, benen gebogen, voeten op de grond
- Hoofd optillen en met de handen naar je knieën reiken
- Vervolgens de handen afwisselend aan de rechterzijde en de linkerzijde langs je knieën uitstrekken

Houding

Let als je staat steeds op je houding:

- Voeten recht vooruit;
- Geen overstrekte knieën;
- Bekken iets gekanteld;
- Buik-, bil- en bekkenbodemspieren aanspannen;
- Rug strekken, kruin naar het plafond.

Tillen

Til altijd op de volgende wijze:

- Door je knieën zakken;
- Bekkenbodemspieren aanspannen;
- Bekken kantelen;
- Doorademen tijdens het omhoogkomen.

Til de eerste zes weken niet te zwaar!

Voeden

Zorg bij het voeden voor een goede ondersteuning van je rug en van de arm waarop je kindje ligt.

**Blijf er bij al je (huishoudelijke) bezigheden op letten dat je een goede houding aanneemt.
En tot slot: het is goed om elke dag een moment rust voor jezelf te nemen**