

Hi mama 😊

Allereerst gefeliciteerd met je baby 😊

Een bevalling is een spannende en belangrijke gebeurtenis in je leven. Het is dan ook logisch dat je hier goed te tijd voor moet nemen om van te herstellen. Zowel fysiek als mentaal zijn de laatste loodjes van de zwangerschap en de bevalling misschien best zwaar geweest.

Vaak willen we als vrouwen te snel te veel doen na de bevalling. We voelen misschien de druk van buitenaf om gelijk in beweging te komen, of van alles te regelen voor kraambezoekers, etc. Maar het is niet voor niks dat we in de kraamtijd moeten rusten, en de bekkenbodem moeten laten herstellen.

In dit document geven we wat achtergrond informatie over waarom het zo belangrijk is om goed te tijd te nemen om de herstellen na een bevalling. Daarnaast gaan we van 0 tot 6 weken de tijdlijn doornemen met oefeningen die het herstel van de core, bekkenbodem, ademhaling en houding zullen bevorderen. Het document is in eerste instantie gericht op vrouwen die weer willen sporten maar ook al ben je dat helemaal niet van plan (wat ook helemaal ok is!) is het goed voor je algemene herstel om de oefeningen die hieronder staan te doen. Dat gezegd hebbende, is sporten en spierversterking na de bevalling een van de grootste cadeautjes die je jezelf kunt geven om je sterk, krachtig en zo klachtenvrij mogelijk te voelen als mama!

Als je de achtergrond informatie wilt overslaan en gelijk naar de oefeningen wilt doorscrollen bij 'tijdlijn na de bevalling', voel je vrij ;-)

Fysiek herstel na de bevalling

Oké, een bevalling is dus een (sport)blessure waar je van moet revalideren. Normaal word je bij een blessure begeleid door een fysiotherapeut en krijg je richtlijnen en opbouwschema mee. Helaas is dat bij een bevalling niet het geval. Gelukkig zijn er op basis van wetenschappelijk onderzoek en bindweefselherstel wel richtlijnen ontwikkeld en die zal ik in dit document met je delen.

Het verloop van het herstelproces is heel persoonlijk en afhankelijk van vele factoren waaronder: de zwangerschap en bevalling, conditie, ademhaling, mentale gesteldheid, mogelijke diastase, gewicht, slaap, etc. Kijk dus niet te veel naar anderen en/of naar je eerdere zwangerschap(pen). Focus je op jezelf en gun jezelf de tijd. Het is 9 maanden op en 9 maanden af. Dat is niet voor niks. Je lichaam heeft die tijd nodig te herstellen en dat kun je niet versnellen. Liever nu een investering maken voor de lange termijn dan snel gaan met mogelijke vervelende klachten tot gevolg.

Herstel van een **keizersnede** kan soms wat trager verlopen. Het is tenslotte een behoorlijke buikoperatie die je niet moet onderschatten. Je hebt vergelijkbare fysieke veranderingen meegemaakt als een vrouw die vaginaal is bevallen, maar je hebt ook een zware operatie gehad. Tijdens een keizersnede snijden ze door verschillende lagen in je onderbuik: je huid, vetweefsel, bindweefsel en baarmoeder. Je buikspieren worden opzij geduwd om zo je baby op de wereld te brengen waarna al deze lagen worden gehecht.

Het advies om na 6 weken weer te beginnen met sporten en “goed naar je lichaam te luisteren” kan na een keizersnede dus ook niet door de beugel. In principe kun je de onderstaande tijdlijn ook aanhouden na een keizersnede maar wel belangrijk om erop te letten dat het het herstel van de wond niet belemmert.

Het is niet verstandig om al snel na je bevalling te starten met lange wandelingen, hardlopen of high impact oefeningen (hockey, springen, box jumps etc). Bij dit soort bewegingen is er een verhoging van de buikdruk en komt er veel druk op de bekkenbodem. De spieren en het bindweefsel moeten sterk genoeg zijn om dit te kunnen opvangen. Wacht hier minimaal 3-6 maanden mee. Zelfs topatleten moeten rustig opbouwen na een zwangerschap. Ook is de impact op de bekkenbodem 4-5 keer je eigen lichaamsgewicht bij iedere stap bij hardlopen, en je bekkenbodem heeft meer tijd nodig om volledig te herstellen voordat je dit soort druk gaat leveren!

De bekkenbodem tijdens de zwangerschap en de bevalling

De bekkenbodem is een mat van spieren die de bodem van je lichaam vormen. De bekkenbodem heeft verschillende functies:

- Draagfunctie voor de organen in de buikholte (blaas, baarmoeder en darmen)

- Open en sluit functie. De kringspieren in de bekkenbodem zorgen ervoor dat je kunt plassen en poepen, maar ook dat je dit op kunt houden als dat nodig is.
- Ook heeft de bekkenbodem een seksuele functie én
- Maken de spieren onderdeel uit van het spierkorset (het diepe core systeem).

Tijdens de zwangerschap heeft de bekkenbodem het zwaar. De groeiende baby, placenta en hoeveelheid vruchtwater zorgen voor steeds meer gewicht op de bekkenbodem. Zij wordt steeds zwaarder belast. Door hormonale veranderingen verweken de banden, pezen, kapsels en het bindweefsel. Dit is nodig zodat de baby het bekken kan passeren bij de geboorte. Maar deze verweking maakt de bekkenbodem ook gevoeliger voor de toenemende druk. De belastbaarheid gaat omlaag terwijl de belasting (meer gewicht) omhoog gaat.

Bij een vaginale bevalling passeert de baby langs de bekkenbodem. De bekkenbodem en het perineum worden dan enorm opgerekt. Dit kan wel tot 5 keer van de normale lengte van de spier zijn. Soms is er een knip of scheur ontstaan tijdens de bevalling en heeft de spier dus ook schade opgelopen. Maar ook na een keizersnede moet je de bekkenbodem voldoende laten herstellen, je hebt immers ook veel druk ervaren op de bekkenbodem met de groeiende buik.

Kortom: een bevalling **kun je vergelijken met een (sport) blessure** en het is logisch dat je hiervan moet revalideren.

Diastase

Tijdens de zwangerschap wijken je buikspieren om ruimte te maken voor je groeiende baby. Het uitwijken van de rechte buikspieren (rectus abdominis) op de middellijn van de bindweefsel-peesplaat (linea alba) die de rechte buikspieren met elkaar verbindt noem je een diastase. De peesplaat loopt van de onderkant van het borstbeen naar de bovenkant van het schaambot. Nadat je bevallen bent gaan je buikspieren al redelijk snel terug naar hun originele vorm maar de peesplaat ertussen heeft vaak langer nodig om weer de originele kracht en elasticiteit terug te krijgen die je had voordat je zwanger werd. Dit komt omdat bindweefsel een langzamer herstel heeft, het duurt gemiddeld 12 maanden voordat bindweefsel weer de volledige trekkracht heeft.

Een diastase tijdens de zwangerschap is dus een volkomen normaal verschijnsel. De natuur heeft dit zo bedacht. Waar moet die enorme buik met inhoud anders heen? Het kan ook niet naar de achterkant, daar zit je wervelkolom en naar onder of boven is ook geen goede optie. Hoe dan ook, het is heel normaal en niet iets om je zorgen over te maken.

Over diastase kun [je in deze blog meer](#) lezen en in deze [Instagram post](#) kun je bekijken hoe je zelf kunt checken of je een diastase hebt!

Mentaal/emotioneel herstel na de bevalling

De roze wolk, er is al veel over geschreven en veel over verteld. Toch heeft hij vaker alle kleuren van de regenboog dan dat hij roze is. Bij sommige mama's is hij eerder (donker)grijs.

We hebben het er in onze samenleving niet veel over, en dat is erg jammer. Naar schatting maakt ongeveer 15% van de mama's namelijk een postnatale of postpartum depressie door. Die ontwikkelt zich in het eerste jaar na de geboorte en kenmerkt zich door een negatieve stemming en verlies van interesse in bepaalde dingen, zelfs je kersverse kindje. Daardoor ga je mogelijk minder dingen ondernemen, heb je vaker negatieve gedachten en negatieve emoties (die elkaar onderling versterken).

Sommige mama's ervaren onrust, voelen zich waardeloos en kunnen zich minder goed concentreren. Daarnaast is er eventueel sprake van slaapproblemen, vermoeidheid en gewichtsveranderingen, al zijn dit zaken die sowieso moeilijker zijn na een bevalling en tijdens de kraamtijd. Dit zorgt ervoor dat het niet altijd makkelijk is om vast te stellen wat de diagnose precies is. Een overwegend negatieve stemming en geen plezier meer ervaren of niet meer uitkijken naar iets leuks voor een periode van minstens 2 weken zijn hierbij wel duidelijke en richtinggevende indicatoren.

Ook kun je last hebben van dwangmatige gedachten. Zo'n dwanggedachte kan bijvoorbeeld gaan over dat je je kindje laten vallen, etc. Ook dit is iets waar je je niet voor hoeft te schamen, en vaker voorkomt dan je zou denken.

Als je jezelf hierin herkent, weet dat je niet alleen bent. Maar probeer de volgende punten in gedachte te houden:

- Vraag hulp. Het kan zijn dat je nu meer hulp nodig hebt van je familie of je partner. Durf hierom te vragen. Als je vermoed dat er misschien sprake is van een postpartum depressie, maak dan eerst een afspraak bij de huisarts, of laat iemand die voor je maken. Die kunnen je vervolgens doorverwijzen naar een specialist.
- Accepteer dat het even zo is, en dat deze gevoelens (en vooral jij) er mogen zijn.
- Praat met anderen over je gevoelens en angsten. Je hoeft je niet te schamen, veel jonge moeders maken dit door.
- Probeer rust te nemen.
- Wees lief voor jezelf. Het is niet erg om fouten te maken als moeder. Je leert het met vallen en opstaan.

Sporten na de bevalling

Er staat tegenwoordig van alles online over sporten na de bevalling, maar daardoor kan het soms heel overweldigend zijn en kun je de bomen vaak niet meer door het bos zien. Het gekke is dat je op sommige sites terugleest dat je alles weer mag doen na bevalling, of juist niks. Maar de waarheid ligt (zoals zoveel dingen in het leven) in het midden. de meeste vrouwen zitten met de volgende vragen als het gaat om sporten na de zwangerschap:

- Wanneer mag je weer beginnen?
- Kan je direct weer terug naar je oude sport?
- Waar moet je allemaal rekening mee houden?

De antwoorden op deze vragen zijn wisselend en afhankelijk van heel veel dingen. Hoe de bevalling is verlopen, hoe fit je was tijdens de zwangerschap, of het je eerste bevalling is, genetische opmaak van je bindweefsel, etc etc. en niet altijd makkelijk te vinden. Wat wel een rode draad is, is dat vrouwen vaak door een gebrek (of juist onoverzichtelijke overvloed) aan informatie maar wat gaan doen, en daar vaak klachten mee kunnen verergeren!

De cijfers: voorkom klachten

- 15% – 30% van de moeders die voor de eerste keer bevallen zijn hebben last van urine incontinentie
- 50% van de vrouwen die vaginaal bevallen zijn hebben verlies van kracht en ondersteuning in de bekkenbodern
- 75% van alle vrouwen die touwtje springen verliezen urine

Vrouwen die te snel weer high-impact sporten doen, zoals rennen en springen, hebben een grotere kans op klachten op latere leeftijd (na de overgang).

Het is niet heel gezellig om als eerst deze cijfers met je te delen. Dat doen we niet om je bang te maken. Wel om te schetsen dat problemen met de bekkenbodern zoals incontinentie of een verzakking regelmatig voorkomen, en dat het (juist ook op lange termijn) heel erg loont om je herstel serieus en zorgvuldig op te pakken. Om je hiermee op weg te helpen kun je vanaf dag 4 na de bevalling (ook met een keizersnede) beginnen met de oefeningen die hieronder staan.

Hieronder vind je een tijdspad voor herstel na de bevalling. Je kunt het als richtlijn gebruiken. Zoals hierboven genoemd is herstel bij iedereen anders.

Belangrijk: In je herstelfase houd je bij alles wat je doet, dus zowel bij sportieve activiteiten als in het dagelijks leven de volgende rode vlaggen in de gaten:

- Je hebt geen pijn
- Je ziet zo min mogelijk coning of doming op de buik tijdens oefeningen
- Je hebt geen drukkend of zwaar gevoel bij de bekkenbodern

Meer informatie over deze rode vlaggen [kun je hier lezen](#).

Om het volledige postpartum document door te nemen met de tijdlijn en video's van de oefeningen, volg dan [deze link](https://www.canva.com/design/DAF3amuNBe4/-4pmxgeYMY2EWJBHKz195A/edit?utm_content=DAF3amuNBe4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton): https://www.canva.com/design/DAF3amuNBe4/-4pmxgeYMY2EWJBHKz195A/edit?utm_content=DAF3amuNBe4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton