

Oefeningen voor in het kraambed

In de periode na de bevalling herstelt het lichaam zich. Daarom is het zinvol om regelmatig oefeningen te doen, zodat je weer in goede conditie komt. Hieronder staan drie oefeningen die daarbij kunnen helpen en enkele tips.

Let op!

- Overleg altijd eerst met je (huis)arts of verloskundige of je deze oefeningen mag doen.
- Voer geen oefeningen uit als je verhoging hebt.
- Als het lukt, begin dan de tweede dag na de bevalling met de onderstaande oefeningen. Oefen liever verschillende keren kort, dan één keer lang.
- Doe de oefeningen rustig en langzaam. Adem goed in en uit en ontspan na iedere oefening.

Oefening om je bekkenbodemspieren te trainen

1. Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën, voeten plat op de grond (of plat op het bed).
2. Span je bekkenbodem aan, houd drie tellen vast en ontspan weer.
3. 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. Stel je vervolgens voor dat je bekkenbodem een soort lift is die telkens een verdieping hoger gaat. Op deze manier span je de bekkenbodemspieren steeds ietsje meer aan.

Oefening om de rugspieren te trainen

1. Ga op je buik liggen, eventueel met een kussentje onder je borst.
2. Kantel je bekken, houd je onderbuik tegen de grond (of tegen het bed) en trek geen holle rug.
3. Leg je armen langs je lichaam en trek je schouderbladen naar elkaar toe.
4. Til je hoofd op en leg hem weer neer.
5. Til vervolgens je rechterbeen en -arm op, leg ze weer neer en ontspan.
6. Til daarna je linkerbeen en -arm op, leg ze weer neer en ontspan.

Het is belangrijk dat je tijdens deze oefening let op je ademhaling. Blijf regelmatig en goed doorademen.

Oefeningen om de buikspieren te trainen

1. Ga op je rug liggen met je benen gebogen en je voeten op de grond.
2. Til je hoofd op en reik met je handen naar je knieën.
3. Strek je handen vervolgens afwisselend uit aan de rechter- en linkerzijde langs je knieën.

Let op! Je mag na de bevalling niet te snel beginnen met buikspieroefeningen. Wij adviseren je om hier circa zes weken na de bevalling mee te starten, maar overleg altijd eerst met je (huis)arts of verloskundige wanneer je mag beginnen met het trainen van je buikspieren.

Je houding

Let als je staat steeds op je houding:

1. voeten recht vooruit;
2. geen overgestrekte knieën;
3. bekken iets gekanteld;
4. buik-, bil- en bekkenbodemspieren aanspannen;
5. rug strekken en kruin naar het plafond gericht;
6. Zorg bij het voeden voor een goede ondersteuning van je rug en van de arm waarop je kindje ligt.

Tillen

Als je iets optilt, doe dit dan altijd op de volgende wijze:

1. zak door je knieën;
2. span je bekkenbodemspieren aan;
3. kantel je bekken;
4. adem door als je omhoog komt.

Til de eerste weken niet te zwaar. Til geen dingen die zwaarder zijn dan je baby.

Voeden Tot slot: zorg goed voor jezelf en neem elke dag een moment rust!