

*Jij, na je bevalling*



de Verloskundige



# Net bevallen

*Zo herstel je de bekkenbodem-  
en buikspieren*

Kijk op  
[deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)

Informatie, advies & oefeningen

Een zwangerschap en bevalling verandert het weefsel van je bekken, bekkenbodemspieren en buikspieren. Je kunt daardoor klachten krijgen, zoals ongewild urineverlies, een verzakking of pijn bij het vrijen. Hoe zorg je ervoor dat je de buik- en bekkenbodemspieren in een goede conditie houdt tijdens de zwangerschap? Dat ze zo goed mogelijk herstellen na de bevalling? En wat kun je doen bij langdurige klachten? Lees het in deze folder.

## Wat is de bekkenbodem?

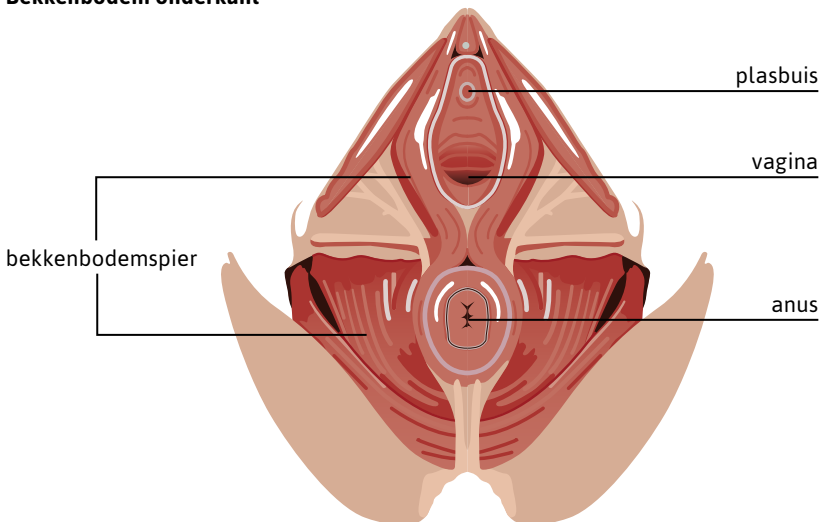
Je bekkenbodem bestaat uit spieren in het gebied rondom je plasbuis, je vagina en anus. Je gebruikt je bekkenbodem vaak, bijvoorbeeld bij tillen, opstaan, wandelen en sporten.

### Wat doet je bekkenbodem?

- Het sluit je bekken aan de onderkant af.
- Het geeft steun aan je blaas, darmen en baarmoeder.
- Het zorgt ervoor dat je urine, ontlasting en windjes kunt ophouden.
- Als je de bekkenbodem ontspant, kun je plassen en poepen.
- Speelt een rol bij de opwinding en het orgasme bij het vrijen.

---

### Bekkenbodem onderkant



# Hoe voel je de bekkenbodem?

## Bekkenbodem voelen en aanspannen

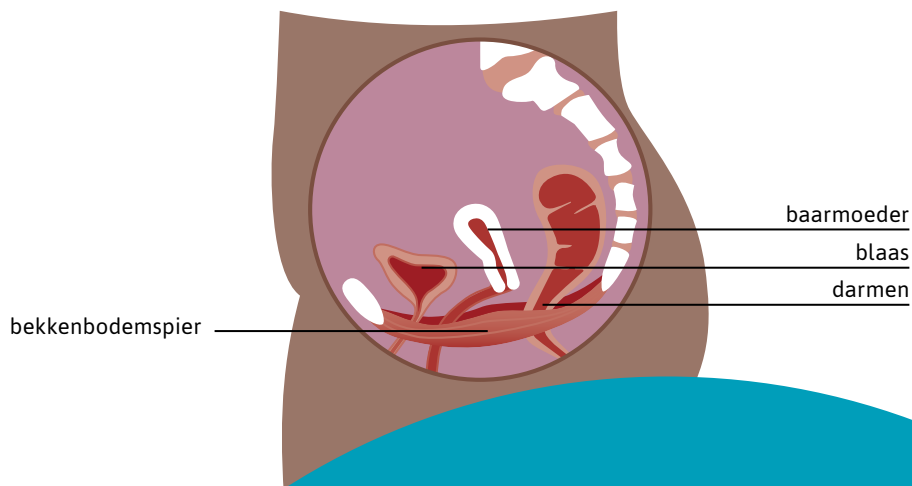
Je bekkenbodem bestaat uit spieren. Deze kun je aanspannen en ontspannen. Hoe?

Als je doet alsof je je plas ophoudt, voel je de voorste bekkenbodemspieren.

Je voelt de achterste bekkenbodemspieren door te doen alsof je een windje ophoudt.

---

## Bekkenbodem zijkant



*‘Tijdens de zwangerschap had ik af en toe moeite met het ophouden van mijn plas. Mijn verloskundige adviseerde mij om naar een bekkenfysiotherapeut te gaan voor oefeningen. Ik ben daar tijdens mijn zwangerschap en na de bevalling een aantal keer geweest. Ik bleek mijn bekkenbodem te veel aan te spannen waardoor ik mijn urine niet kon ophouden. Tussen de afspraken door deed ik thuis oefeningen. Mijn klachten zijn nu weg! Nooit geweten dat je door te veel aanspannen ook klachten kunt krijgen.’*

## Je bekkenbodem tijdens de zwangerschap

Zwangerschapshormonen maken de spieren en banden rond het bekken soepeler en meer beweeglijk. Dit is nuttig, want de baby past zo makkelijker door het bekken bij de geboorte. In de zwangerschap kan deze 'versoepeling' klachten geven, bijvoorbeeld doordat je pijn voelt bij lang staan, lopen of zitten. Ook neemt de druk op je bekkenbodem toe door de groei van je baarmoeder en je baby. Hierdoor kun je bij tillen, niezen of lachen urineverlies hebben. Het kan helpen om lichte bekkenbodemspieroefeningen te doen.

Heb je bekkenpijn of last van urineverlies? Bespreek het met je verloskundige. Zij kan je zo nodig verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut.

## Je bekkenbodem tijdens de bevalling

Tijdens het persen bij de bevalling komt er veel druk op je bekken en bekkenbodem. Het weefsel rondom je vagina wordt hierbij flink opgerekt. Na de bevalling moet het weefsel herstellen. Volledig belasten is niet meteen mogelijk. Als je ingescheurd bent of een knip hebt gehad, heb je vaak ook hechtingen. Die hebben tijd nodig om te genezen.

*'Veel vrouwen willen na de kraamweek snel weer lichamelijk actief zijn. Maar de bekkenbodem heeft langer dan 8 dagen de tijd nodig om te herstellen. Voel je aan het einde van de dag een zwaar gevoel in je onderbuik? Dan voel je de bekkenbodem. Probeer in de eerste weken na de bevalling regelmatig te gaan liggen om de druk van je bekkenbodem af te halen en je herstel te bevorderen.'*

# Je bekkenbodem na de bevalling

Het duurt na de bevalling minimaal 9 maanden tot je bekken en bekkenbodem hersteld zijn. Het is goed om je rug, buik en bekken niet te zwaar te belasten. Daarmee voorkom je dat je urine of ontlasting gaat verliezen, of een verzakking krijgt. Met een rustige opbouw komt het meestal weer goed.

Ben je bevallen met een keizersnede? Dan is je bekkenbodem niet opgerekt zoals bij een vaginale bevalling, maar moeten je bekkenbodemspieren nog wel herstellen van de zwangerschap. Daarom is het ook na een keizersnede verstandig de bekkenbodemspieren te oefenen. Bouw het rustig op. Op de volgende bladzijden vind je advies en oefeningen om het herstel te bevorderen.

---

## ADVIES

---

### Eerste 6 weken na de bevalling

*Ga elke middag minimaal een uur liggen om je bekkenbodem te ontspannen.*

*Probeer maximaal 3 keer per dag te trap op en neer te lopen.*

*Vraag in de eerste zes weken om hulp bij zwaar tillen of andere zware activiteiten.*

*Probeer zware huishoudelijke taken, zoals met een volle wasmand de trap op lopen of dweilen zo min mogelijk te doen.*

*Probeer niet meer dan 5 kilo te tillen.*

# Herstel van de bekkenbodem

## 1 tot 10 dagen: het kraambed

De eerste dagen na de bevalling voelen je vagina en het gebied eromheen pijnlijk en beurs aan. Je kunt last hebben van een zwaar, drukkend gevoel rond je vagina. Het kan gebeuren dat je niet voelt dat je moet plassen en urine verliest.

Ben je ingescheurd? Dan is dat na ongeveer 2 weken genezen. Bij een knip duurt dit 4 tot 6 weken. De hechtingen kunnen trekkerig voelen en/of pijn doen.

### ADVIES

## Goed herstel

*Probeer minimaal 5-7 keer per dag te plassen.*

*Probeer elke dag je bekkenbodemspieren te trainen.*

*Adem door naar je buik bij dagelijkse activiteiten, zoals draaien in bed, opstaan en lopen.*

*Neem rust na lichamelijke inspanning zoals wandelen of huishoudelijke activiteiten.*

*Zorg voor soepele ontlasting door voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter water of thee per dag) en voldoende groente, fruit en volkorenbrood te eten.*

*Blijft de ontlasting hard? Bespreek dit dan met je verloskundige.*

## Bekkenbodemoefening vanaf dag 4

Vanaf dag 4 na de bevalling kun je bekkenbodemoefeningen doen. Dit kan bekkenbodemplachten, zoals een verzakking, ongewild verlies van urine of ontlasting voorkomen. Span niet de hele dag je bekkenbodemplachten aan en oefen niet te vaak, hierdoor kunnen juist klachten zoals pijn of verkramping ontstaan. Ontspan de spieren ook weer goed tijdens en na de oefeningen.

- 1 Span 3 keer per dag 6 seconden de spieren rond je vagina, anus en plasbuis aan zonder je bilsplieren en benen aan te spannen. Je spannt deze spieren aan door net te doen of je je plas of een windje op houdt.
- 2 Gaat dit goed? Probeer vervolgens je bekkenbodemplachten als een 'lift' in 3 stapjes naar je navel te trekken en laat weer los.
- 3 Doe deze oefening eerst liggend. Gaat de oefening goed? Dan kun je deze ook doen als je zit of staat.

*Let op je houding tijdens een toiletbezoek.*

*Rechttop zitten bij het plassen en bij de ontlasting iets onderuit gezakt met een krukje onder de voeten.*

*Neem de tijd, pers niet en leeg je blaas en darmen helemaal.*



# Herstel van de bekkenbodem

## 10 dagen tot 6 weken

In deze periode start het herstel van het bekken en de bekkenbodem en krijg je meer gevoel in de bekkenbodemspieren. De spieren en pezen rond het bekken en de bekkenbodem hebben een maand na de bevalling ongeveer 20% van de normale kracht.

### ADVIES

- Span je bekkenbodem bewust aan bij het optillen en dragen van je baby.
- Probeer niet meer te tillen dan het gewicht van de baby (5 kg).
- Span je buikspieren bewust aan als je van houding verandert, zoals opstaan, zitten of (trap)lopen.
- Bouw je conditie op met rustig wandelen en fietsen.
- Probeer lang staan en zware huishoudelijke activiteiten, zoals dweilen en stofzuigen, te vermijden.





## 6 weken tot 6 maanden

Je kunt nu rustig de schuine buik- en bekkenbodemspieren trainen, ook na een keizersnede of totaalruptuur. De bekkenbodemspieren en -pezen hebben ongeveer 50% van de normale kracht.

### ADVIES

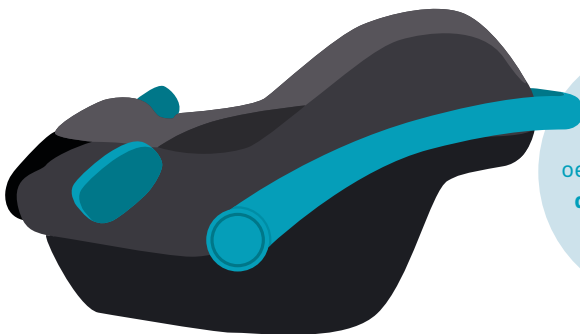
- Til met een rechte rug vanuit je benen.
- Als je iets moet tillen of dragen, houd het dan tegen je lichaam aan of draag het in een rugzak.
- Vermijd langdurig tillen van de Maxi Cosi® en gebruik voor langere afstanden de kinderwagen.
- Blijf je bekkenbodem, buik- en rugspieren elke dag trainen.

## 6 maanden tot 9 maanden

Het herstel van je bekkenbodem gaat deze maanden verder. De spieren en pezen rond het bekken en de bekkenbodem hebben nu ongeveer 75% van de oorspronkelijke kracht. Heb je geen klachten? Dan kun je rustig weer gaan sporten. Heb je wel klachten? Overleg dan met de huisarts.

### ADVIES

- Oefen dagelijks de bekkenbodem-, buik- en rugspieren.
- Begin bij krachttraining met een laag gewicht en 20-30 herhalingen.
- Span je bekkenbodem aan voordat je buikspieroefeningen doet of hurkt.
- Begin bij hardlopen met rustig joggen in een interval. Gaat joggen goed? Dan kun je in een hoger tempo lopen en snelheidswisselingen doen.



Voor meer oefeningen en tips zie [deverloskundige.nl](https://deverloskundige.nl)

# Herstel van de buikspieren

Je buikspieren zijn tijdens de zwangerschap opgerekt en vooral je rechte buikspieren zijn tijdens de zwangerschap en je bevalling uit elkaar geduwd. Ze liggen als het ware een stukje uit elkaar. Het kost tijd om ze weer steviger te maken en ze naar elkaar te brengen. Soms komen ze ook niet meer bij elkaar. Kort na je bevalling mag je bepaalde buikspieroefeningen wel doen en andere juist niet.

Rechte buikspieren kun je in de eerste zes weken na de bevalling beter niet trainen. Je zet dan te veel druk op de buik en bekkenbodem. Daardoor heb je juist meer kans op klachten. Zoals het ongewild verlies van urine of een verzakking.

Doe de eerste drie tot zes maanden na je bevalling ook geen zware buikspieroefeningen (zogenoemde sit-ups, planks en squats met gewichten) en sporten zoals gewichtheffen, aerobics, tennis, voetbal, volleybal, hockey of hardlopen.

Wil je zeker weten of de ruimte tussen de rechte buikspieren weer voldoende verminderd is om deze te kunnen trainen? Vraag een geregistreerd bekkenfysiotherapeut dit te controleren.

## **Buikspieroefening voor de schuine buikspieren, vanaf dag 4**

- 1** Ga op je rug liggen met gebogen knieën en de voeten plat op de grond of op bed.
- 2** Trek je navel in.
- 3** Breng een knie al uitademend naar je borst en zet hem weer terug. Trek daarna de andere knie op en weer terug.
- 4** Probeer elke knie 10 keer op te trekken.

### **Let op**

*Na het trainen mag je alleen last hebben van spierpijn.*

*Is de spierpijn na 24 uur niet minder, dan was het trainen te zwaar.*

Kijk voor meer oefeningen en tips op [deverloskundige.nl](https://deverloskundige.nl)



*'Zes maanden na de bevalling kun je weer beginnen met sporten zoals hardlopen, tennis of oefeningen met gewichten. Sport je niet? Dan is het goed om voldoende te bewegen door te wandelen of fietsen.'*

---

Elisabeth, bekkenfysiotherapeut

## Omgaan met klachten

Je bekken en bekkenbodem hebben tijd nodig om te herstellen. Heb je twee maanden na de bevalling nog een of meerdere klachten of heb je vragen? Neem dan contact op met je verloskundige of je huisarts. Bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut kun je terecht voor de Bekken(bodem)

Check. Deze check bestaat uit een online screeningsvragenlijst en indien nodig een eenmalig consult bij de bekkenfysiotherapeut. Hier krijg je informatie, adviezen en oefeningen waardoor je bekkenbodemplachten kunt verminderen.

---

### KLACHTEN

---

- Urineverlies als je niest, lacht of springt.
- Vaak het gevoel dat je moet plassen, ook al hoef je niet te plassen.
- Het moeilijk of niet kunnen ophouden van ontlasting.
- Last van een zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, een 'balgevoel' in de vagina.
- Moeite met uitplassen of ontlasting.
- Pijn bij vrijen.
- Pijn in bekken en onderrug bij staan, zitten of lopen.

#### Lees meer op

[deverloskundige.nl/net-bevallen](http://deverloskundige.nl/net-bevallen)

[bekkenfysiotherapie.nl](http://bekkenfysiotherapie.nl) (de site van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten)

[bekkenbodemcheck.nl](http://bekkenbodemcheck.nl)

## Colofon

© juli 2021 Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen.  
Alle rechten voorbehouden, zie [www.knov.nl](http://www.knov.nl)

### Met dank aan

Nederlandse Vereniging voor  
Bekkenfysiotherapie

### Ontwerp en illustratie

Blik Grafisch Ontwerp en subsoda

Meer informatie vind je op  
[deverloskundige.nl/net-bevallen](http://deverloskundige.nl/net-bevallen)



de Verloskundige is een initiatief van de KNOV,  
de beroepsorganisatie van verloskundigen

