



ons netwerk op onze beurt uitbreiden met kraamzorgorganisaties. Het is belangrijk dat verschillende beroepsgroepen elkaar leren kennen, zodat de zorg nog beter wordt.' Wat ook belangrijk is volgens Nicole: dat vrouwen afspraken maken met hun partner. 'Zo kunnen zij ervoor zorgen dat de kraamvrouw voldoende rustmomenten overdag en een goede nachtrust krijgt. Niet alleen in de kraamtijd, maar ook daarna.'

Voorkom overbelasting

Voldoende rust houden is belangrijk, maar dit betekent niet dat de kraamvrouw de hele dag stil moet blijven zitten. Wat zij volgens Nicole wel kan doen, is heel goed luisteren naar haar lichaam. 'Als het lukt, mag de kraamvrouw bijvoorbeeld best twee keer per dag traplopen. In principe mag je alles, als het lichaam/het bekken maar niet overbelast wordt. Blijven bewegen is zeker niet verkeerd, maar te veel of te weinig bewegen wel. Luister dus goed naar je lichaam en voorkom vermoeidheid of pijn.'

Advies

Een paar adviezen voor de eerste tien dagen ofwel het kraambed op een rij:

- Raad de kraamvrouw aan minimaal vijf tot zeven keer per dag te plassen.
- Laat haar elke dag proberen de bekkenbodemspieren te trainen.
- Leer de kraamvrouw dat zij actief

doorademt bij dagelijkse activiteiten, zoals draaien in bed of lopen.

- Leg uit dat rust na inspannende activiteiten belangrijk is (om overbelasting te voorkomen).
- Leg uit dat soepele ontlasting belangrijk is: dus genoeg water drinken, voldoende groente en fruit en volkorenbrood.

Ook in het kraambed kan een vrouw al beginnen met het doen van oefeningen. Het advies is om hier vanaf dag vier na de bevalling mee te beginnen. Bekkenfysiotherapeut noemt onder andere 'De Vlinder': op de rug liggen, knieën buigen, voeten op bed en dan de knieën rustig naar buiten laten vallen terwijl de voeten blijven staan. Ook het bewegen van de knieën van links naar rechts terwijl de kraamvrouw op haar rug ligt, is volgens Nicole een fijne oefening voor tijdens de kraamweek. 'Voor zover dat allemaal kan in verband met eventuele hechtingen natuurlijk.' Ook het drie keer per dag zes seconden aanspannen van de spieren rond vagina, anus en plasbuis zonder bil- en beenspieren aan te spannen, is nuttig om de bekkenbodem te trainen. Als dit goed gaat, kan de kraamvrouw proberen de bekkenbodem als een lift in drie stappen naar de navel te trekken, om vervolgens weer los te laten.

Niet accepteren

Met onder andere het ontwikkelen van de bekkenbodemcheck.nl wil de beroepsvereniging vrouwen in hun kracht te zetten. 'Zodat zij zelf de gereedschappen in handen hebben om iets aan hun klachten te doen. Er zijn veel vrouwen die last hebben van urineverlies na een bevalling, ze kunnen bijvoorbeeld niet meer springen op een trampoline. Wij denken nu veelal dat urineverlies normaal is, maar vrouwen hoeven dit niet te accepteren. Er is heel wat te winnen op dit gebied, onder andere door goede voorlichting. Van de vrouwen die in mijn praktijk komen, gaat zeker negentig procent zonder klachten weg. Uit onderzoek blijkt dat tweederde van de vrouwen met urineverlies na hulp klachtenvrij kan worden. Geef deze tip dus mee aan een kraamvrouw met bekkenklachten: blijf er niet mee lopen.'

Bronnen: deverloskundige.nl, nvfb.kngf.nl, bekkenfysiotherapie.nl

Ervaring?

Heb jij ervaring met bekken(bodem)pijn? Wij zijn benieuwd naar jouw verhaal. Laat het ons weten via sanne@sverhoefftekst.nl