



NA DE BEVALLING · DEEL II
LAST VAN KLACHTEN

JACQUELINE KEMPEN

„Een bevalling is een topprestatie.
Daar moet je van herstellen”

TEKST G.W. PLAMBECK-BEENS BEELD ROSALIE HATTEM

Verwondering over zo'n klein schepseltje, de vreugde die je voelt als de nieuwgeborene je voor het eerst allerliefst toelacht: het zijn dankbare gespreksonderwerpen. Maar dat je je als kraamvrouw-af nog helemaal niet fit voelt door allerlei klachten, dat vertel je niet zo snel. Jammer, vindt Jacqueline Kempen-Nijhof. „Vaak kunnen eenvoudige veranderingen veel klachten oplossen of voorkomen.”

„De verleiding is groot om kraambezoek te ontvangen terwijl je in bed zit. Maar dat is niet goed voor je lichaam”

JACQUELINE KEMPEN

Als bekkenoefentherapeut heeft Jacqueline Kempen-Nijhof – praktijkhouder van *Praktijk voor Oefentherapie Mensendieck* in Barneveld – in de loop der jaren een schat aan ervaring opgedaan in het begeleiden en behandelen van vrouwen met allerlei klachten die tijdens en na een zwangerschap ontstaan.

Neem klachten serieus, stelt ze. „Een bevalling is een topprestatie. Daar moet je van herstellen. En dat gebeurt niet van vandaag op morgen.”

Rust nemen is daarbij het belangrijkste, al kan dat lastig zijn als het gezin groeit. „Neem de eerste zes weken tijd voor een middagdutje. Het liefst op bed, maar twintig minuten op de bank is ook prima. Even gaan liggen helpt om je bekken, rug en bekkenbodem te herstellen.”

Bewegen

Klachten voorkomen begint al in de zwangerschap. Jacqueline: „In mijn praktijk zie ik voornamelijk vrouwen met klachten. Ik merk wel dat deze vrouwen bij een volgende zwangerschap mijn tips gebruiken.

Tijdens de zwangerschap word je steeds zwaarder en is het steeds belangrijker om in beweging te blijven. Wissel veel van houding, zodat je je lichaam niet overbelast. Ga wandelen, fietsen, zwemmen of iets anders doen wat bij je past.

Doe vooral wat je leuk vindt. Dan houd je het ook vol aan het einde

van je zwangerschap.”

Jacqueline geeft ook een zwangerschaps cursus. „In acht lessen leg ik de basisprincipes uit van gezond bewegen tijdens de zwangerschap. Ik geef uitleg over het ontstaan van bekkenpijn, rugpijn en bekkenbodemplachten en hoe je dit allemaal kunt voorkomen of verminderen.

Er is veel aandacht voor de ademhaling. De conditie houden we op peil door het trainen van arm- en beenspieren.

Van deze cursus hebben vrouwen ook na de bevalling profijt, als ze bijvoorbeeld hun kindje vaak moeten dragen.”

Fijne stoel

Ook voor de kraamtijd heeft ze aandacht. „Laat je allereerst verwenen door je kraamhulp. Je bevalling was hard werken, dus neem die eerste week zo veel mogelijk rust.

De verleiding is groot om je bezoek te ontvangen terwijl jij in je bed zit. Maar dat is niet goed voor je lichaam. Je belast dan je stuit, bekkenbodem en onderrug te veel.

Zorg daarom voor een lekkere stoel met armleuningen op je kamer. De stoel moet niet te hoog zijn, zodat je benen horizontaal zijn als je voe-

ten op de grond staan. Gebruik je bed alleen om op te liggen.”

Blijft dan het kraambezoek niet zitten? Jacqueline: „Pas je kleding aan op hoe je je voelt, dat is een goed signaal richting je bezoek. En als je toch in je bed wilt blijven, ga dan in kleermakerszit zitten. Dan belast je je onderlichaam minder.”

Jacqueline adviseert moeders om tijdens de kraamtijd boven te blijven. „Beneden verwacht je omgeving weer van alles van je. Je ziet zelf weer werk liggen en alles komt meer op je af. Bovendien is traplopen nog niet goed voor je bekken.

Ga wel boven rondjes lopen. Dat bevordert je bloedcirculatie en spijsvertering. Het is ook goed voor je spieren.

Boven heb je ook de gelegenheid om je bekkenbodemspieren weer te oefenen. Doe dit door het aanspannen en ontspannen van je bekkenbodemspieren, maak het gevoel alsof je je plas ophoudt. Ook mag je je bekken kantelen door rustig je buik- en bilspieren aan te spannen.”

Ontzwangeren

Ook na de kraamtijd adviseert Jacqueline om nog voldoende rust te nemen. „Je bent negen maanden zwanger, maar hebt ook echt negen maanden nodig om weer te herstellen. Neem die tijd om je conditie op te bouwen en je zwangerschapskilo's te verliezen.

Ga lekker wandelen met je baby en bouw dit rustig op. Fietsen helpt ook om je conditie te verbeteren.”

Lees meer op pagina 85.

Klanten
geven
ons een

9+



slaapkamer stylen?

NU MET GRATIS STYLINGADVIES!

Bij aankoop van een CAPAS bed ontvang je nu een stylingplan voor je slaapkamer van interieurstyliste Albertien!



CAPASBED.NL/BEDVANDUIZENDSTIJLEN

Ontdek het bed van 1000 stijlen

Gezond slapen zonder rugpijn blijft onze prioriteit en we laten het er nog heel goed uitzien ook! Ontdek ons unieke maatwerk met eindeloze mogelijkheden in materialen en stijlen. Plan een vrijblijvende afspraak en ontdek 't zelf.

CAPAS

bed met een verhaal

VRAAG
DE GRATIS
BROCHURE
BIJ ONS
AAN!



op advies van de fysio



90 dagen proberen



10 jaar garantie





MIRJAM DERKS-KUIPER

„Neem rust en luister goed naar je lichaam”

De verloskundigen van *Matea Verloskundigen* – Hebreeuws voor 'Godsgeschenk' – in Barneveld zien hun cliënten in de kraamperiode en zo'n zes weken na de bevalling tijdens de nacontrole. Mirjam Derks-Kuiper: „We benadrukken dan dat het belangrijk is om rust te nemen en om je bezigheden verantwoord op te pakken.

Dat doe je door goed naar je lichaam te luisteren. Maakte je de hele bovenverdieping in één keer schoon, maar kreeg je pijn? Doe het

dan een volgende keer kamer voor kamer.

Ieder lichaam is anders. Het verschilt per vrouw hoeveel zij tijdens de zwangerschap nog kon doen en hoeveel er daarna weer mogelijk is.”

Tijdens de kraamweek en de nacontrole komen klachten van de kraamvrouw ter sprake. Mirjam: „In sommige gevallen hebben vrouwen een paar weken na de bevalling nog last van een hechting. Die verwijderden we dan.

Met name bij de afsluiting van de kraamtijd, bespreken we het belang

van bekkenbodemoefeningen. Het helpt klachten voorkomen.

Het mooie van je lichaam is dat je bij iedere zwangerschap je bekkenbodem weer opnieuw kunt trainen. Als je na een bevalling klachten kreeg, kun je die na een volgende bevalling verhelpen door bekkenbodemoefeningen te doen.

De oefeningen zijn ook belangrijk om een verzakking te voorkomen. Dat komt vaker voor naarmate een vrouw vaker bevallen is. Vaak sturen we vrouwen daarom door naar een bekkenoefentherapeut.”