

Van bevalling naar herstel – De eerste veilige stappen

Praktische informatie voor een goed en veilig herstel na de bevalling (vaginaal en via een keizersnede)

Welkom, mama

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje. Je lichaam heeft tijdens de zwangerschap en bevalling een bijzondere prestatie geleverd. Na de bevalling is je lichaam bezig met één van de meest indrukwekkende herstelprocessen die er zijn. Spieren, bindweefsel, hormonen en gewrichten hebben tijd nodig om weer hun kracht en stabiliteit terug te vinden.

Het verloop van je herstelproces hangt af van veel factoren, zoals de zwangerschap en bevalling (vaginaal of via een keizersnede), je conditie, algehele fitheid, mentale gesteldheid, borstvoeding, slaap en nog meer.

Geen enkele situatie is hetzelfde. Vergelijken met anderen of met eerdere zwangerschappen heeft dan ook geen zin.

Richt je op het hier en nu en investeer in jouw herstel.

Ik ben Elina van Manen, pre- en postnataal fitnesstrainer. Ik help vrouwen om tijdens en na de zwangerschap weer in hun kracht te komen. Graag begeleid ik je in het proces waarin de focus ligt op het stap voor stap sterk en functioneel opbouwen van je lichaam na de bevalling.

Deze informatie helpt je veilig op weg. Vanaf de eerste dag na de bevalling tot het moment dat je kunt starten met mijn (online) herstelprogramma.

Waarom rustig aan doen belangrijk is

Veel vrouwen voelen zich na een paar weken alweer “redelijk goed” en zijn geneigd snel hun oude ritme op te pakken. Toch is het herstel van binnen nog in volle gang. Dat heeft vooral te maken met **bindweefsel**: het netwerk van vezels dat je organen, spieren en gewrichten ondersteunt.

Bindweefselherstel in de eerste weken:

- **0–2 weken:** het lichaam start met wondgenezing en afvoer van vocht.
- **2–6 weken:** nieuwe bindweefselvezels worden aangemaakt, maar zijn nog slap en kwetsbaar.
- **6–12 weken:** het bindweefsel wordt sterker en beter belastbaar, maar volledige stevigheid duurt 9-12 maanden.

Als je te snel te veel doet, kan dat zorgen voor (blijvende) klachten aan je bekken, verzakkingsgevoel, urineverlies of een slechter herstel van je buikspieren.

Rust, goede ademhaling en bewust bewegen zijn dus geen luxe, het is de basis van duurzaam herstel.

Herstel in fases

Herstellen na de bevalling is geen rechte lijn. Elke vrouw herstelt op haar eigen tempo. Onderstaande fases geven richting, geen regels. Luister altijd naar je lichaam.

Fase 1: De eerste dagen – rust en herstel opstarten

Je lichaam is bezig met genezen. De baarmoeder krimpt, je hormonen dalen en je spieren hebben tijd nodig om tot rust te komen.

Praktische tips:

- Blijf de eerste dagen zoveel mogelijk liggen of halfzittend rusten.
- Vermijd traplopen zoveel mogelijk. Moet je traplopen, doe dit **bijstappend voet voor voet** en maximaal één keer per dag.
- Vraag hulp bij het huishouden en tillen.
- Drink genoeg water en eet vezelrijk om je darmen te ondersteunen.

Oefening:

Leg één hand op je buik en adem rustig richting je lichaamsszijden.

Voel hoe je adem beweegt als een denkbeeldige openklappende paraplu zonder dat je je buikspieren aanspant. Herhaal dit een paar keer per dag.

Mini-doel:

Kun je rustig ademen, goed opstaan en kleine stukjes lopen zonder druk of pijn? Dan herstel je volgens plan.

Fase 2: Week 1–2 – bewust bewegen en stabiliteit voelen

De eerste genezing is op gang. Je bindweefsel is nog kwetsbaar, maar lichte activiteit helpt je bloedsomloop en herstel.

Praktische tips:

- Wissel rust en activiteit af. Sta af en toe op om door te bewegen, maar niet langer dan je lichaam prettig vindt.
- Let bij het voeden op een goede houding: ontspannen schouders en een rechte rug. Zorg ervoor dat je minimaal bij iedere voeding zelf ook drinkt.
- Traplopen mag beperkt, bij voorkeur één keer per dag en nog steeds bijstappend, voet voor voet.
- Probeer meerdere malen per dag een aantal minuten volledig plat op je rug te liggen. Alleen zo krijgt je bekkenbodem volledig rust.

Oefening

Tijdens het uitademen span je zacht je bekkenbodem aan. Je kunt daarbij denken aan het volgende:

- Alsof je je urine probeert op te houden.
- Alsof je met je vagina een rijstkorrel van de grond oppakt.
- Of aan de zachte samentrekkingen van een kwal.

Herhaal dit een aantal keer.

Mini-doel

Je mag bewegen, maar de inspanning hoort niet zwaar te voelen. Een lichte vermoeidheid is goed; pijn of een vaginaal drukgevoel niet.

Fase 3: Week 3–6 – voorzichtig opbouwen

Je lichaam kan wat sterker aanvoelen, maar intern is het bindweefsel nog niet volledig hersteld. Bouw rustig op, met focus op houding, ademhaling en bewust bewegen.

Praktische tips:

- Blijf oefenen met de diepe ademhaling en de bekkenbodemactivatie.
- Begin met korte wandelingen wat ik “bloemetjes lopen” noem: kleine rondjes waarin je iedere keer weer bij je huis uitkomt. Je kunt dit opbouwen door wanneer jij eraan toe bent een ‘bloemblaadje’ verder te lopen.
- Probeer nog steeds minimaal twee keer per dag een aantal minuten volledig plat op je rug te liggen. Alleen zo krijgt je bekkenbodem volledig rust.
- Let op tekenen van overbelasting: een zwaar gevoel in het bekken, urineverlies of pijn zijn signalen om het rustiger aan te doen.
- Blijf goed eten, drinken en slapen. Herstel vraagt energie.

Oefening:

Ga op je rug liggen, knieën gebogen. Adem diep in naar je lichaamssijden. Bij het uitademen trek je je onderbuik licht in, alsof je je navel iets richting je ruggengraat brengt en activeer je je bekkenbodem. Denk hierbij weer aan het ophouden van je urine etc.

Voel de subtiele spanning in je spierkorset, zonder te forceren.

Mini-doel:

Je kunt kleine dagelijkse activiteiten doen zonder klachten. Voel je je stabiel en energiek? Dan ben je klaar voor de volgende stap.

Na 6 weken – check en verder bouwen

Rond zes weken na de bevalling is het verstandig om een **vrijblijvende afspraak te maken bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut**.

Die kan controleren of je bekkenbodern, buikspieren en bindweefsel goed herstellen en je adviseren over verdere opbouw.

Vanaf 5-6 weken na een vaginale bevalling en 8-10 weken na een keizersnede kun je veilig starten met mijn **(online) herstelprogramma**: een praktisch programma van zes-acht weken waarin je stap voor stap werkt aan kracht, stabiliteit en vertrouwen in je lichaam. Daarnaast delen we belangrijke informatie over je herstel, het sporten na de bevalling, veel voorkomende klachten en geven we tips en tools voor in het dagelijks leven.

Meer informatie kun je vinden op onze website:

<http://www.fitmomclub.nl/>

Tot slot

Herstel kost tijd. Dat is geen teken van zwakte, maar van een lichaam dat zorgvuldig heropbouwt. Na een blessure in je lichaam word je begeleid door een fysiotherapeut en krijg je richtlijnen en een opbouwschema mee. Dit hoort bij een bevalling niet anders te zijn, maar helaas is dat wel het geval. Een bevalling is een blessure, herstel is essentieel.

Gun jezelf rust, blijf luisteren naar je lichaam, en bouw stap voor stap verder.

Schroom niet om bij vragen altijd contact te zoeken met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut, de verloskundige of een pre- en postnataal fitnesstrainer bij jou in de buurt.

Jij verdient het om in je kracht te staan mama, je bent het meer dan waard!

Liefs,

Elina van Manen

Pre- en postnataal fitnesstrainer

FITMOM
- CLUB -

© **Fitmom Club – Elina van Manen**

Dit document mag vrij gedeeld worden, zolang de inhoud ongewijzigd blijft en de bron **Fitmom Club** duidelijk wordt vermeld.

Het is niet toegestaan (delen van) deze inhoud te gebruiken voor commerciële doeleinden of eigen bedrijfsdoeleinden.

De informatie in dit document is gebaseerd op professionele pre- en postnatale trainingskennis. Het vervangt echter geen medisch onderzoek of diagnose. Raadpleeg bij klachten altijd een arts of specialist.