



Hoofdkantoor Enschede
Oldenzaalsestraat 141
7514 DR Enschede

Locatie Trifora
Kotkampweg 65
7531 AS Enschede

www.pro-f.nl

Locatie ClubFit
Parkweg 159 - 161
7545 MV Enschede

Locatie Vondersweijde
Ada Kokstraat 20
7572 EA Oldenzaal

Tel: 053 - 851 06 94

Veranderingen na de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap is er een hoop veranderd in je lichaam en ook na de bevalling is je lichaam helaas niet (direct) weer helemaal zoals het voor de zwangerschap was. In deze presentatie zullen we een heel aantal veranderingen en symptomen benoemen. Hiermee willen we je niet afschrikken, maar je juist gerust stellen zodat je weet wat er bij komt kijken en zodat je weet wat een 'normaal' herstel is. Daarnaast geven we natuurlijk tips om z.s.m. te kunnen herstellen. Heb je vragen over dit onderwerp stel ze gerust aan ons tijdens de cursus, na je bevalling of tijdens de Fitte mama cursus.

Naweeën

Na 9 maanden flink gevuld te zijn geweest met baby, vruchtwater, placenta en de moederkoek zal de baarmoeder weer moeten gaan krimpen. Dit gebeurt door middel van naweeën, dus na de geboorte van de baby en de placenta, in de eerste uren tot dagen na de bevalling. De naweeën zijn krachtige samentrekkingen van de baarmoeder en kunnen een menstratieachtige tot zeurende, pijnlijke buikpijn geven. Met name door het hormoon oxytocine wordt de wond in de baarmoeder kleiner en verminderd het navloeien. Na de 10e dag postpartum zit de baarmoeder weer achter het schaambeek en is deze weer ongeveer de grootte van een vuist. Dit krimpen wordt extra gestimuleerd wanneer de tepels geprikkeld worden. Vaak voel je dan ook de eerste dagen tijdens het geven van borstvoeding een soort krampgevoel in je onderbuik. Niet alle vrouwen voelen dit in hun onderbuik, en ook al ga je geen borstvoeding geven dan zou je dit alsnog wel kunnen voelen. Ervaar je hier veel hinder van dan zou je gebruik kunnen maken van de volgende tips: Zorg voor een constante lichaamstemperatuur, draag warme kleding of leg een warme kruik op je onderbuik. Bij veel pijn kan een pijnstiller wat verlichting geven. NB geef je borstvoeding en neem je pijnstillers in, houdt er dan rekening mee dat niet alle pijnstillers verstandig zijn om in te nemen i.v.m. de baby die deze stoffen dan ook binnen krijgt.

Vloeien en kraamvloed

Na de geboorte van de placenta blijft er wond (ongeveer ten grootte van je hand) achter in de baarmoeder. Deze wond is na 3 weken nog zo'n 3 cm groot. Deze wond veroorzaakt vaginaal bloedverlies en daarnaast verlies van wondvocht. De eerste dagen is het vloeien het ergst, dit wordt gelukkig steeds minder. Ook kan je (behoorlijke) bloedstolsels verliezen. Door meer in beweging te komen kan het zijn dat je wat opeens wat meer bloed verliest. In het begin is het bloedverlies rood en daarna bruinachtig/bruingeel tot geelwit/rozeachtig. Na drie weken mag er geen bloed meer aanwezig zijn. Is dit wel het geval neem dan contact op met je verloskundige / gynaecoloog.

Hechtingen

Na een episiotomie of inscheuring wordt er gehecht. Hierdoor kan trekkende pijn ontstaan. Zorg dat je de wond goed schoon houdt met lauw warm water en dep het daarna goed droog. Bij pijn kunnen ijskompresen verlichting geven. Bij aanhoudende pijn graag contact opnemen met de arts. Tip: Ga liever op een hardere ondergrond zitten dan op een zacht kussentje!

Borsten

In de dagen na de bevalling kunnen je borsten pijnlijk, gezwollen, gespannen en zwaar aanvoelen. Door toename bloedtoevoer en melkstuwing zorgen voor grotere borsten na de bevalling. Ook als er geen borstvoeding wordt gegeven, dit is namelijk een gevolg van hormonen. Vaak is dit op de



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

derde dag het ergst. Geef je borstvoeding dan zal daarna de hoeveelheid melk in je borsten steeds meer afgestemd worden op de hoeveelheid die je baby drinkt. Hierdoor zal het stuwende gevoel vanzelf verdwijnen. Ga je geen borstvoeding geven dan zal de stuwing vanzelf weer verminderen. Heb je veel last van de stuwing zorg dan kun je gebruik maken van de volgende tips: lig of slaap op je rug i.p.v. op je zij of buik. Eventueel kun je met koude kompressen je borsten koelen. Zorg voor een goed passende BH, zodat je niks afknelt. Daarover heen strakke kleding dragen kan prettig zijn voor wat extra ondersteuning. Ook kan de kraamhulp je hierbij goed adviseren.

Buik

Na 9 maanden zwangerschap is je buik flink opgerekt geweest. Hierdoor houdt je na de bevalling eerst een slap gevoel over in je buik. Doordat de baarmoeder steeds meer ruimte in heeft genomen tijdens de zwangerschap, heeft deze je organen wat 'weggeduwd'. Daardoor komen na de bevalling je blaas, baarmoeder en darmen 'los' in de buikholte te liggen. Deze organen moeten hun plek weer krijgen en steun gaan krijgen van de spieren en weefsel rondom de organen. Nu er weer ruimte in je buik is ontstaan gebeurt dit vanzelf. Direct op het kraambed tot 6 weken na de bevalling heb je nog rust nodig i.v.m. weefselschade herstel. Het is dus niet verstandig om in deze 6 weken al met buikspieroefeningen en zwaar tillen te starten. Beweging; zoals wandelen en fietsen opbouwen mag natuurlijk wel en raden we zeker aan. Want een verbeterde doorbloeding zorgt voor een sneller herstel! Na 6 weken controleren we bij de fitte mama cursus of je een diastase hebt of niet. Dit is voor je herstel belangrijk om te weten, zodat je weer veilig en volledig je sport kunt gaan oppakken.

Diastase: is het wijken van de rechte buikspieren op de middellijn van de bindweefsel-peesplaat die de rechte buikspieren met elkaar verbindt (de linea alba). Normaal zit er zo'n 1 cm tussen, maar door de hormonale verweking hiervan tijdens zwangerschap en of te zwakke buikspieren kan er meer ruimte tussen de buikspieren ontstaan, tot zo'n 2,5 cm. Hierdoor kun je verminderde rompstabiliteit krijgen, waardoor rug/nekklachten kunnen ontstaan of houdingsproblemen. Herstellen kun je hiervan door functionele training, gerichte spierversterkende oefeningen van de buikspieren en rompspieren en houdingsoefeningen en instructie voor dagelijks bewegen. Aangeraden wordt om eerst onder begeleiding van een fysiotherapeut te trainen zodat het totale spierkorset en je met name de buikwandspieren kunt versterken. Zodat je klachten in de toekomst kunt voorkomen en weer met vertrouwen in je eigen lichaam je je eigen sport weer op kunt pakken.

Bekken

Bekkenklachten kunnen tijdens zwangerschap ontstaan zijn (bij 66% van de vrouwen met klachten) of pas na bevalling (bij 33% van de vrouwen met klachten). Ontstaat de pijn pas na de bevalling dan kan dit een relatie hebben met de persduur, druk op de buik of bijv. doordat ze gebruik hebben gemaakt van een vacuümpomp of een tangverlossing. Pijn die tijdens de zwangerschap is ontstaan neemt vaak snel weer af na de bevalling, aangezien je gewicht weer af is genomen en je mobieler bent.

Pijnklachten kun je hebben rondom het bekkengewricht: bij je schaambeen of bij je SI gewrichten. De pijn is vaak aanwezig door lang in dezelfde of verkeerde houding te hebben gestaan, gezeten of getild. Het bekken heeft tijd nodig om terug te gaan in oorspronkelijke houding. In de zwangerschap heb je, door de gewichtstoename en door de grote buik, je bekken meer naar voren gekanteld. Na de zwangerschap is het belangrijk z.s.m. weer in je neutrale positie terug te komen met je bekken. Hierbij helpt het als je coördinatie oefeningen en stabiliteitsoefeningen doet. Deze kunnen bijdragen aan goed en sneller herstel. Voorbeelden van oefeningen zijn: bekken kantelen in zit of in handenknien stand. Je navel intrekken in verschillende posities; zeker als je moeten tillen. Je kunt dit ook in handen en knieënstand oefenen door tijdens het intrekken van de navel afwisselend met 1 hand je schouder aan te tikken.

Let goed op je houding! Zorg er in ieder geval voor dat je je gewicht over 2 benen goed verdeeld als je staat; knieën licht gebogen, navel naar intrekken en romp recht. En dus niet op 1 been 'hangt'. Hetzelfde geldt voor zitten, zorg dat je rechtop zit, op 2 billen met je voeten op de grond. Door met je benen over elkaar te gaan zitten (waardoor asymmetrie in de belasting van je bekken ontstaat) maak je je bekkenklachten alleen maar erger, let hier dus ook tijdens het voeden van je baby.

Bij aanhoudende klachten kun je m.b.v. fysiotherapie er vaak goed van af geholpen worden. Ook merken veel pas bevallen dames dat door de fitte mama cursus te doen en kracht in hun romp op te bouwen, dat de klachten verdwijnen.

Bekkenbodem

Je bekkenbodem heeft door de druk tijdens de zwangerschap en de bevalling en m.n. door het



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

persen heel wat te voorduren gekregen. Naast de druk is het natuurlijk ook flink opgerekt tijdens de ontsluiting en uitdrijving hierdoor gaat het sluiten (aanspannen van de bekkenbodem) eerst wat lastiger. Daardoor kun je in je bekkenbodem een ander gevoel hebben gekregen, het kan wat gekneusd en gezwollen aanvoelen. Ook hebben vrouwen daardoor moeite met het aansturen of juist het ophouden van urine of ontlasting of last van winderigheid. Tip: in lig ontspant bekkenbodem het meest, start met de oefeningen uit de cursus direct al in het kraambed. Een goede aansturing van je bekkenbodem is namelijk erg belangrijk voor als je geen urineverlies wilt hebben tijdens het hoesten, niezen en persen. Maar ook voor als je later bijvoorbeeld weer aan tillen, rennen en springen gaat.

Ontlasten en plassen

Klachten die door een bevalling kunnen ontstaan zijn: moeilijk kunnen plassen direct na de bevalling, spontaan urineverlies of pijn bij het plassen. Het weefsel rondom de urinebuis is wat gezwollen en is wat slapper, wat het aansturen wat moeizamer kan maken. Hoesten, niezen en persen kunnen dan voor urineverlies zorgen. Een branderig gevoel bij het plassen kan komen door lichte haarscheurtjes die ontstaan zijn door de druk tijdens de bevalling, dit is vaak binnen enkele dagen herstelt. Je kunt dit gevoel verminderen door water op je te gieten terwijl je plast.

De ontlasting komt pas later op gang, aangezien je darmen gelegeerd zijn voor de bevalling. Meestal is dit pas op de derde dag weer op gang.

Aambeien kunnen ontstaan door lang en hard persen. Door de zwangerschapshormonen zijn de bloedvaten veranderd in elasticiteit. Er kan hierdoor een uitstulping ontstaan bij de rand van je anus. Deze kan pijnlijk zijn en open kan gaan waardoor je bloedverlies bij je ontlasting hebt. Zorg ervoor dat je voldoende vocht binnenkrijgt, genoeg in beweging bent en fruit/groente en vezels eet, zodat je ontlasting niet nog meer 'indikt', aangezien dit de kans op klachten verergerd.

Conditie en herstel

Gefeliciteerd! Jij bent goed bezig om tijdens deze zwangerschap je conditie goed op peil te houden. Dit zal zeker schelen in het herstel na de bevalling! Helaas is er na de bevalling altijd nog een afname van je conditie en fitheid. Je hebt waarschijnlijk veel energie gestoken in de bevalling en de gebroken nachten vullen dit niet echt lekker aan. Daarnaast is er veel veranderd in je lichaam. Door bloedverlies bij de bevalling heb je nog een laag Hb-gehalte en ook door de plotselinge hormoonvermindering kun je je moe voelen.

Pas na 4-6 weken is er volledig weefselschadeherstel en kunnen spieren steeds zwaarder belast worden. Tot die tijd kun je rustig aan je conditie op bouwen door eerst binnenshuis te bewegen. Vervolgens naar korte wandelingen buiten en door weer te gaan fietsen. Zorg echter dat je dit rustig aan opbouwt! Wissel activiteiten en rust goed met elkaar af, zodat je energie over houdt om er voor je gezin te zijn. Dus rust ook lekker uit en eet ijzerhoudende voeding om je Hb gehalte weer op peil te krijgen.

Seksualiteit

Wanneer mag het weer? Of juist nog helemaal geen zin in seks hebben... Maak je er vooral niet druk om, de behoefte komt vanzelf weer op gang.. ook al kan dit even duren. Ook voor de partner kan het even wennen zijn, vaak speelt vermoeidheid en 'veel aan je hoofd hebben' een rol. Blijf vooral samen hierover communiceren. Wanneer je niet meer vloeit en dus de baarmoedermond herstelt is, is seks weer mogelijk. Vloei je nog, dan is de kans op infecties groot aangezien de baarmoedermond dan nog iets geopend is, dit wordt dus afgeraden.

Babyblues

Er zijn niet alleen lichamelijke ongemakken na de bevalling, ook over deze psychische / emotionele veranderingen willen we graag wat met je delen.

Babyblues; ook wel stemmingsveranderingen, beginnen vaak rond de 3e dag en eindigen vaak rond 10-14 dagen. Ondanks alles goed kan zijn gegaan, kan de euforie omslaan. Dit kan komen door de combinatie van overweldigende gevoelens van geluk en plotselinge verantwoording en zorg. Daarnaast heb je nog te maken met veranderingen in je hormoonspiegel, stuwings in je borsten en andere lichamelijke kwaaltjes n.a.v. de bevalling. Ook speelt een ander dag- nachtritme en vermoeidheid van de bevalling hierin een rol. Hierdoor hebben zo'n 50-80% van de kraamvrouwen (weleens) een sombere stemming. Zorg dat je hierover praat; toegeven dat het allemaal misschien wat veel is en uithuilen is goed. Hierdoor kan je omgeving je misschien wat ontlasten en kun jij wat beter je rust pakken. Wees niet gelijk bang dat het een postnatale depressie is! Onze tip, niet gelijk te veel willen doen, maar laat je lekker verwennen door de kraamhulp en familie.



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

Moedergevoel

Het idee niet meteen een moedergevoel te voelen of geen directe binding met je kind voelen., kan na de bevalling voorkomen. Je kunt je moe, of niet fit voelen waardoor gevoelens voor de baby niet op de eerste plaats komen. Na een tijdje komen deze gevoelens vanzelf. Als dit langer dan een paar dagen duurt kan er een onderliggende depressie zijn. Moedergevoel moet en kan groeien. Lichamelijk contact is hiervoor wel fijn, dus leg de baby lekker tegen je aan. En praat over je gevoelens!

Veranderde gezinssituatie

Hoe goed je je ook op de bevalling hebt voorbereid, opeens is jullie kindje daar en is alles anders. Rationeel heb je je voor kunnen bereiden, maar emotioneel kan dat niet en voelt het ineens heel anders. Je belandt in een drukke hectische tijd; je hebt er een flinke verantwoordelijkheid bij, je bent fysiek nog niet helemaal fit en krijgt veel mensen over de vloer. Je merkt dat je tijd moet investeren in je partner, je relatie is veranderd nu je samen een extra zorgtaak en verantwoordelijk hebt. Maak tijd voor elkaar. En verder: geniet van het overweldigende gevoel om moeder te zijn en van de kleine dingen. Geniet van je kraamtijd en van de rustmomenten!

