

# Welkom

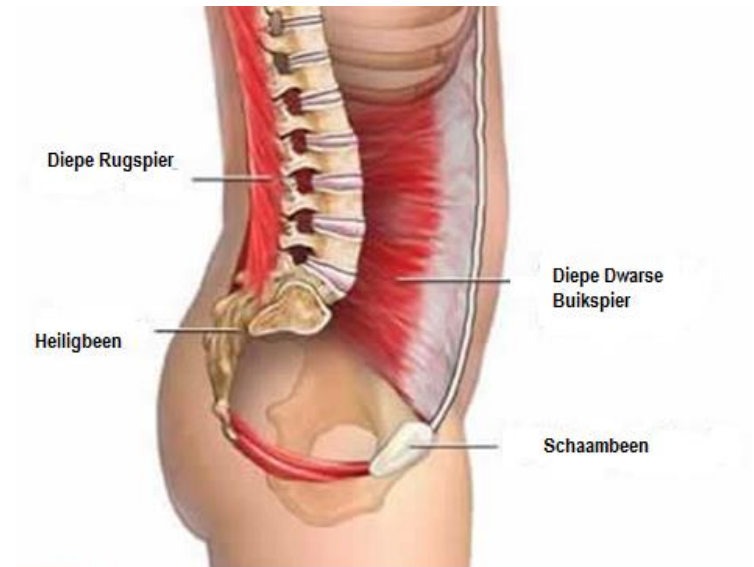
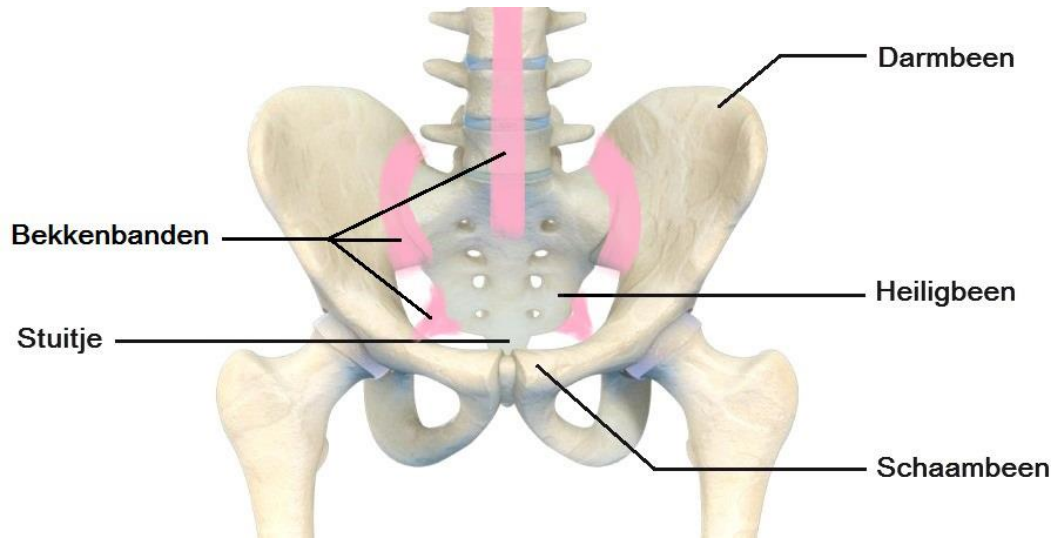
Presentatie Bekkenfysiotherapie



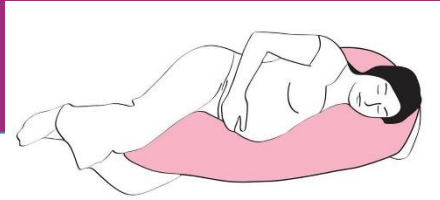
Geboortecentrum  
IJsselland



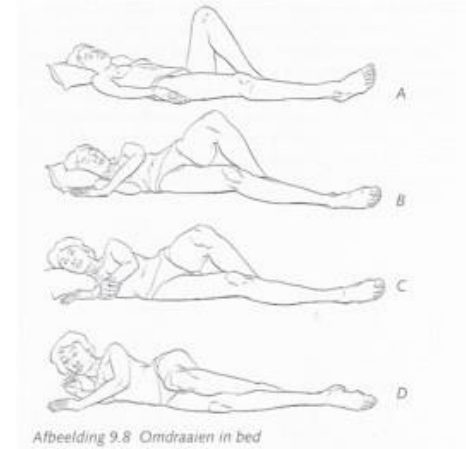
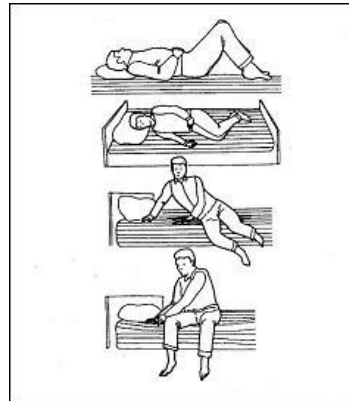
# Het Bekken rondom de Zwangerschap



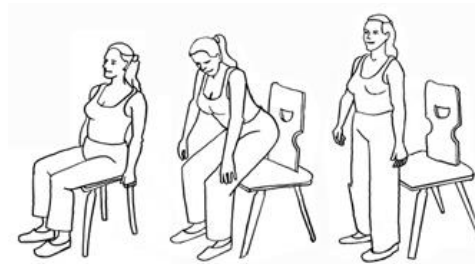
# Tips



- Gebruik bij liggen een kussen
- Omdraaien in bed  
( geef druk vanuit je hiel)
- Van lig naar zit
- Opstaan vanuit bed of stoel/bank  
( vanuit je bovenbenen zonder steun van de leuning)



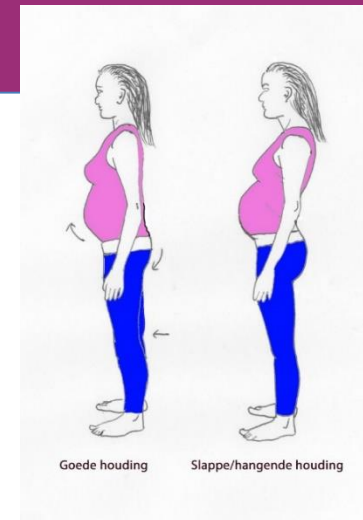
Afbeelding 9.8 Omdraaien in bed



Geboortecentrum  
IJsselland

# Tips

- Sta rechtop/maak je lang
- Bij langer staan, voeten iets naar buiten draaien
- Oefening om je bekken soepel te houden:

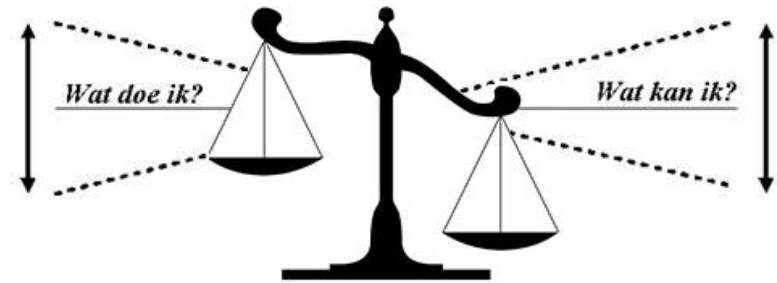


Bekkenbodemapp met tips/adviezen en oefeningen. Hier vind je ook de locaties van Bekkenfysiotherapeuten en cursussen rondom de zwangerschap

- Blijf in beweging

# Tips

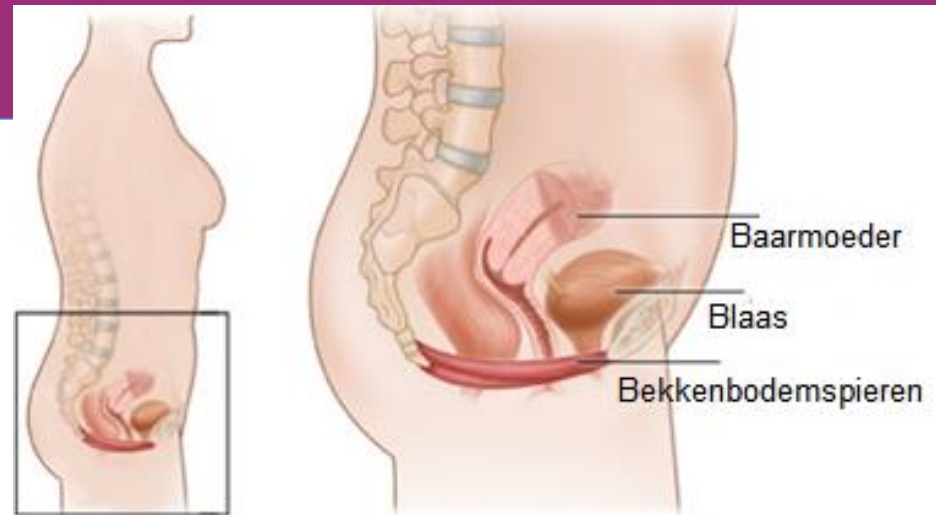
- Lopen met grotere stappen en armen mee laten zwaaien dat loopt makkelijker
- Kijk wat je lichaam aan kan en blijf in beweging
- Verdelen van je belasting
- Eventueel gebruik van bekkenband of babybelt indien noodzakelijk (liggend met opgetrokken benen omdoen en niet te strak sluiten)



Geboortecentrum  
IJsselland

# Bekkenbodembodem

- Openen tijdens plassen/ontlasten
- Uitstellen van plassen en ontlasten
- Steun aan organen
- Opvang buikdruk



© Healthwise, Incorporated



# Toilethouding

## Plassen



Afbeeldingen E Versprille

Géén stippeltjes plassen!

## Ontlasten



Eventueel krukje onder de voeten

Afbeelding Squatty Potty



Geboortecentrum  
IJsselland



Na het toiletbezoek je bekkenbodemspieren weer aanspannen

# Ademhaling

## Weeën tijdens de bevalling

### Eerste fase


- Latente fase: Beginnende weeën
- Actieve fase: Ontsluitingsweeën

### Tweede fase

- De uitdrijving
- Persweeën tijdens de uitdrijving

### Derde fase

- Het nageboortetijdperk
- Naweeën voor en na de geboorte placenta



Buikademhaling  
Flankademhaling  
Puffen



# Na de bevalling



Eerste 48 uur uitrusten

Bouw je activiteiten rustig op

Postpartum Adviezen en Oefeningen:

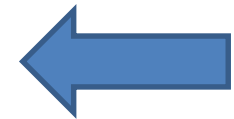
- De Bekkenbodem
  - Het Bekken
  - De Buikspieren

[www.bekkenadvies.nl](http://www.bekkenadvies.nl)



Gemaakt in samenwerking met: Eva Kooistra, Verloskundige IJssel en Lek; Sophie Franken, Bekkenfysiotherapeut Lek en Yssel; Marjolein Roosen, Fysiotherapeut Kuiper GC Krimpen

# Stabiliteit na de Bevalling



= Normaal!



Na de bevalling is zorg voor je bekken en  
bekkenbodem belangrijk!

Klachten?

Drukkend gevoel, ongewenst verlies van urine of  
ontlasting, moeite met tegenhouden van gas, minder  
gevoel of pijn bij het vrijen, aambeien of stuitpijn?

**Blijf er niet mee lopen!**

Zoek op <https://www.defysiotherapeut.com>

Een bekkenfysiotherapeut bij je in de buurt

# Vragen?



Dat mag ook via de mail: [bekkenadvies@gmail.com](mailto:bekkenadvies@gmail.com)  
Een telefonisch- of videoconsult is ook mogelijk.