Herstel van je **bekken(bodem)** na de bevalling

Je bent net bevallen. Mooi en intens tegelijk. In deze folder lees je kort en duidelijk hoe je bekken en de bekkenbodem herstellen. Wat je zelf kunt doen (veilig bewegen, eenvoudige oefeningen). En wanneer je extra hulp vraagt. Zo bouw je stap voor stap kracht op, voorkom je klachten en vind je rustig je nieuwe ritme met je baby. Neem de tijd, luister naar je lichaam en wees mild voor jezelf.

Kort samengevat – wat jij nu kunt doen

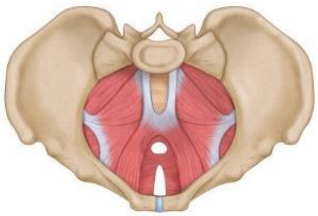
- Beweeg rustig: blijf actief en bouw langzaam verder op, maar forceer niets.
- Train je bekkenbodem: span en ontspan de spieren onderin je buik een paar keer per dag.
- Luister naar je lijf: neem rust bij pijn of een zwaar gevoel.
- Til slim: gebruik je knieën, niet je rug of buik.
- Zoek hulp: blijf je klachten houden? Ga naar een bekkenfysiotherapeut.

Wat zijn je bekken en bekkenbodem?

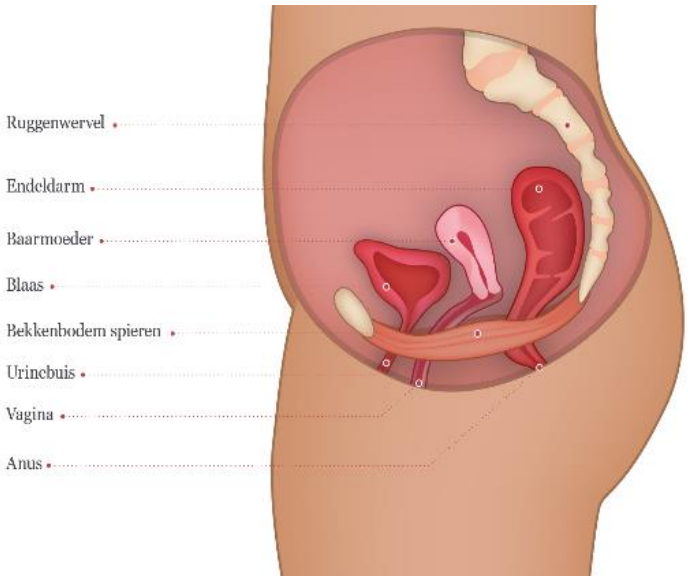
Je bekken is het gebied bij je heupen, onderste deel van je rug en schaambeen. De bekkenbodem is een groep spieren onderin je buik.

Deze spieren:
- zorgen dat je plas en poep kunt ophouden
- helpen bij plassen, poepen en vrijen
- geven steun als je beweegt
- houden je organen op hun plek (zoals je blaas en baarmoeder)

Door je zwangerschap en bevalling zijn deze spieren uitgerekt en zwakker geworden. Je kunt daardoor last krijgen van:
- plas verliezen
- poep verliezen
- een zwaar gevoel in je onderbuik of vagina
- pijn bij vrijen
- pijn onder in je rug, heupen of bekken



Bekken en bekkenbodemspieren (rood) – De bekkenbodem gezien van boven

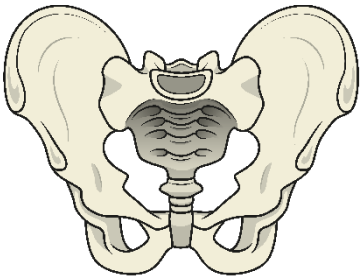


De bekkenbodem gezien van de zijkant

Wat gebeurt er met je bekken als je zwanger bent?

Je bekken bestaat uit 3 botten. Die zitten met sterke verbindingen aan elkaar vast. Tijdens je zwangerschap worden deze verbindingen soepeler door hormonen. Dat is belangrijk bij de bevalling.
Maar daardoor kun je ook klachten krijgen. Zoals pijn in je:

- onderrug
- schaambeen
- liezen
- heupen of billen



Het bekken gezien van voren

Bewegen is belangrijk

Bewegen tijdens je zwangerschap is goed voor je. Je blijft fit en het helpt om klachten te voorkomen.
Ook na je bevalling is het goed om rustig in beweging te blijven. Oefeningen voor je bekkenbodem helpen je spieren sterker te maken. Je hebt daar nu voordeel van en ook later in je leven.

Na je bevalling is bewegen en oefenen veilig. Het kan zelfs helpen om je bekkenbodem gezond te houden. (Nygaard et al, 2020) Je mag ook je buikspieren trainen als je daar geen klachten van krijgt. (ACOG practice guideline 2020, Gluppe et al, 2018)

Wat gebeurt er met je bekkenbodem bij de bevalling?

Bij de bevalling rekken je bekkenbodemspieren uit. Dat is normaal. Maar na de bevalling zijn deze spieren tijdelijk zwakker. Je kunt daardoor klachten krijgen. Het is belangrijk om de spieren rustig weer sterker te maken.
Let op: ook na een keizersnede moet je je bekkenbodem trainen.

Tips, oefeningen & wanneer mag ik weer…

Hieronder staan tips en oefeningen voor tijdens je zwangerschap en na de bevalling:
- tijdens de zwangerschap
- de eerste 10 dagen na je bevalling
- van 10 dagen tot 6 weken na je bevalling
- vanaf 6 weken tot 3 maanden na je bevalling
- na 3 maanden

Tijdens de zwangerschap

Ga je opstaan, draaien, bukken of tillen? Dan is het goed om eerst je buik en bekkenbodem een beetje aan te spannen:
1. Adem uit.
2. Trek je navel een beetje in.
3. Span je bekkenbodem zachtjes aan.

Ben je rustig aan het zitten of liggen? Dan is het goed om juist te ontspannen.

Oefeningen voor je bekkenbodem

Je traint je bekkenbodem door aan te spannen en te ontspannen.
Doe dit meerdere keren per dag:
1. Span je bekkenbodem zachtjes aan (alsof je je plas of een windje ophoudt).
2. Voel een lichte ‘lift’ rond je vagina opening en anus.
3. Houd dit 6 tot 10 seconden vast. Blijf rustig ademen.
4. Ontspan 6 tot 10 seconden.

Je kunt dit doen als je ligt, zit of staat, bijvoorbeeld tijdens tandenpoetsen of wandelen.

De eerste 10 dagen na je bevalling

Je lichaam heeft rust nodig. Het heeft hard gewerkt tijdens de bevalling. Dat voel je soms ook:
- Je bekken voelt slap of instabiel.
- Je voelt niet goed wanneer je moet plassen of poepen.
- Je verliest soms plas of poep.
- Je vagina voelt zwaar als je lang zit of staat.

Tips: wat mag wel en wat mag niet

- Blijf in bed in de eerste 3 dagen. Kom alleen uit bed om te plassen of je baby te verzorgen.
- Beweeg alleen als je je goed voelt.
- Vermijd traplopen of lang staan.
- Vanaf dag 4 kun je beginnen met lichte oefeningen voor je buik en bekkenbodem.

Tips voor houding

Bij zitten:
- Ga op een stoel het harde zitting zitten.
- Ontspan je schouders, buik en bekkenbodem.
- Zet je voeten plat op de grond.
- Gebruik kussens als steun bij borstvoeding.

Bij opstaan:
- Schuif naar de rand van de stoel.
- Zet je voeten stevig op de grond.
- Adem uit en span je bekkenbodem aan terwijl je opstaat.

Tips voor tillen en staan

- Buig je knieën bij het tillen.
- Span je buik en bekkenbodem aan.
- Til in de eerste weken niets zwaarder dan je baby.
- Houd je neus en tenen naar voren gericht als je tilt.

© Rondom zwanger | eindredactie: patiëntenvoorlichting Spaarne Gasthuis | Foldernummer dsg-1659 | 30-09-2025

Tips voor plassen en poepen

Op het toilet:
- Ga zitten, niet ‘hangen’.
- Neem de tijd.
- Pers niet.

Plassen:
- Zit rechtop met een holle rug.
- Adem rustig in en ontspan.

Poepen:
- Drink genoeg water en eet vezels.
- Zit met een bolle rug.
- Zet je voeten op een krukje (knieën iets hoger dan je heupen).
- Pers niet mee.

Oefeningen vanaf dag 4

Bekkenbodem:
1. Span je bekkenbodem zachtjes aan.
2. Voel een lichte ‘lift’.
3. Houd 1–2 seconden vast.
4. Ontspan 3 seconden.

Doe dit 10 keer, 3 keer per dag.

Buikspieren:
1. Ga liggen met je knieën gebogen.
2. Adem in.
3. Adem uit en trek je navel zachtjes in.
4. Houd kort vast en ontspan.

Doe dit 10 keer, 3 keer per dag.

Van 10 dagen tot 6 weken

Je lichaam is nog aan het herstellen. Je baarmoeder wordt weer kleiner. Je kunt nog bloedverlies hebben.

Tips:
- Ga elke dag minstens 1 uur liggen.
- Span je bekkenbodem aan bij hoesten of lachen.
- Gebruik je buikspieren bij tillen of opstaan.
- Vraag hulp bij zwaar werk.

Let op:
Spierpijn mag, maar die moet binnen 24 uur weg zijn. Blijft de pijn? Dan doe je te veel.

Oefeningen vanaf 10 dagen tot 6 weken
1. Span je bekkenbodem aan.
2. Houd 2–3 seconden vast.
3. Ontspan 6 seconden.

Herhaal 8–12 keer, 3 keer per dag. Wissel je houding af.

Van 6 weken tot 3 maanden

Je lichaam is goed op weg. Je mag meer bewegen. Maar je lichaam is nog niet helemaal sterk.

© Rondom zwanger | eindredactie: patiëntenvoorlichting Spaarne Gasthuis | Foldernummer dsg-1659 | 30-09-2025

Sport en spier oefeningen vanaf 6 weken tot 3 maanden

- Begin met lichte oefeningen in zijligging en bouw over een paar weken op naar squats of opdrukken op knieën.
- Bouw wandelen en fietsen rustig op.
- Ga pas zwemmen als je geen bloedverlies meer hebt.
- Je mag je buikspieren trainen als je geen klachten hebt. Het is niet schadelijk.(ACOG practice guideline 2020, Blankensteijn 2023)

Zie je bij inspanning een bult op je buik?

Dan heb je waarschijnlijk een ruimte tussen je rechte buikspieren.
Dit heet een diastase. Een diastase is normaal na een bevalling. Bij veel vrouwen trekt dit vanzelf bij. Wacht dan met oefeningen voor die spier.

Er is geen behandeling waarvan is bewezen dat het de diastase herstelt.(Gluppe et al, 2018)
Wel kan bekkenfysio de kracht, fitheid en kwaliteit van leven verbeteren.
Een diastase geeft geen extra kans op het verliezen van plas. (Bø et al, 2017)

Bekkenbodemtraining uitbreiden

1. Span je bekkenbodem aan.
2. Houd 8–10 seconden vast.
3. Ontspan 16–20 seconden.

Herhaal 8–10 keer, 3 keer per dag.
Oefen in verschillende houdingen. Vergeet niet goed te ontspannen tussendoor.

Na 3 maanden

Je lichaam is goed hersteld. Je mag weer meer sporten.

Krachttraining:

- Begin met licht gewicht (20–30 keer).
- Bouw langzaam op naar zwaarder gewicht.
- Span altijd je buik en bekkenbodem aan voor je begint.

Hardlopen mag als:

- Je geen klachten hebt.
- Je spieren sterk genoeg zijn.
- Je rustig opbouwt.

Veel vrouwen bewegen minder na de bevalling. Daardoor is er een grotere kans op overgewicht. Bewegen is juist goed. Je mag weer gaan sporten als je lichaam daar klaar voor is. Vraag advies aan je verloskundige of fysiotherapeut als je twijfelt. Bewegen is goed voor je hart, je spieren én je stemming. Het is ook veilig als je borstvoeding geeft. (ACOG practice guideline 2020)

Gaat het herstel langzaam?

Dat is niet gek. Herstel kan langer duren als je:

- Al klachten had voor of tijdens je zwangerschap.
- Een knip of vacuümpomp kreeg.
- Lang moest persen.
- Een zware baby kreeg.

Je kunt dan hulp krijgen van een bekkenfysiotherapeut.

Professionele hulp

Hulp van een bekkenfysiotherapeut

Blijf je klachten houden? Maak dan een afspraak met een bekkenfysiotherapeut. Dat kan vanaf 6 weken na de bevalling.
Je kunt ook een uitgebreide controle laten doen via
https://www.bekkenbodemcheck.nl/#/.

Een bekkenfysiotherapeut helpt bij:
- Plas of poep verliezen.
- Pijn bij vrijen of een litteken.
- Een zwaar gevoel in je vagina.
- Pijn in je onderrug, bekken of stuitje.
- Een ruimte tussen je buikspieren (dit heet een ‘diastase’).

Zoek een fysiotherapeut via: https://www.bekkenfysiotherapie.nl/

Zorg goed voor jezelf

1 op de 3 vrouwen in Nederland krijgt ooit klachten van de bekkenbodem. Je kunt dit vaak voorkomen door op tijd te beginnen met trainen. Heb je vragen? Twijfel niet en zoek hulp. Je staat er niet alleen voor.

Deze folder is samengesteld in samenwerking met de afdeling Gynaecologie van het Spaarne Gasthuis, bekkenfysiotherapeuten en verloskundigen.

© Rondom zwanger | eindredactie: patiëntenvoorlichting Spaarne Gasthuis | Foldernummer dsg-1659 | 30-09-2025