



JE LEEFSTIJL ALS MEDICIJN • NA DE ZWANGERSCHAP

Weer in beweging na de bevalling

Hoe snel dat kan, verschilt per persoon. Hieronder vind je een voorbeeld van hoe dit eruit kan zien.

1

Begin rustig

De eerste dagen

Wandel kleine stukjes. Start na een paar dagen met rustige oefeningen voor je bekkenbodern, buik en ademhaling.

2

Beweeg steeds wat langer

Vanaf ongeveer 2 weken

Vanaf 4 tot 6 weken kan je meestal rustige bewegingen doen, zoals rustig fietsen.

3

Bouw kracht en conditie verder op

Vanaf ongeveer 6 weken

Begin met licht spierversterkende oefeningen. Werk langzaam naar 150 minuten per week matig intensief bewegen en 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen.

4

Begin als laatste met hardlopen en springen

Meestal vanaf ongeveer 3 maanden

Deze bewegingen zorgen voor veel belasting op je bekkenbodern en gewrichten. Doe ze pas als je pijnvrij bent en geen last meer hebt van urineverlies.

ONTHOUD

Kijk naar hoe je lichaam reageert en pas daar het opbouwen op aan. Heb je klachten, zoals urineverlies, pijn of een zwaar gevoel? Doe dan een stap terug en overleg eventueel met een zorgverlener. Na een keizersnede of inscheuring bouw je langzamer op.



Dit is algemene informatie, geen medisch advies. Had je complicaties tijdens je zwangerschap of bevalling? Of twijfel je over je herstel? Overleg dan met je verloskundige, huisarts of bekkenfysiotherapeut.