

Fit en energiek na de bevalling

Je lichaam herstelt van negen maanden zwangerschap en een bevalling, en je nachten zijn kort. Dat je moe bent, is normaal. Met deze stappen ondersteun je je herstel en energie.



Eet om te herstellen

Eet regelmatig en gevarieerd

Groente, fruit, volkoren, eiwitten en gezonde vetten geven je lichaam wat het nodig heeft.

Geef je borstvoeding? Eet dan wat meer

Je verbruikt zo'n 500 kcal per dag extra. Ga niet crashdiëten, dat werkt averechts.



Pak rust en slaap

Verdeel de nachten met je partner

Laat een voeding of het troosten overnemen, zodat jij langer aan één stuk slaapt.

Pak overdag je rust

Even liggen of zitten telt ook. Vraag hulp zodat het lukt.



Bouw bewegen rustig op

Begin klein

Een korte wandeling en ademhalingsoefeningen helpen je energie en je stemming.

Train rustig je bekkenbodem en buik

Deze spieren zijn opgerekt. Ga niet meteen weer intensief sporten.



Zoek steun en deel de zorg

Vraag hulp en geef taken uit handen

Je hoeft het niet alleen te doen: partner, familie, vrienden of de kraamzorg.

Praat over hoe je je voelt

Deel je zorgen met iemand die je vertrouwt. Dat lucht op.



Wees mild voor jezelf

Verwacht niet meteen alles weer te kunnen

Je lichaam en je leven zijn veranderd. De lat te hoog leggen geeft juist stress.

Vergelijk jezelf niet met anderen

Ieder herstel is anders. De ene dag gaat beter dan de andere.



Let op je stemming

Geef je hormonen de tijd

Ze veranderen snel na de bevalling. Daardoor ben je soms moe of emotioneel.

Blijf je somber? Zoek hulp

Kraamtranen gaan meestal binnen twee weken over. Duren ze langer, bel dan je huisarts of verloskundige.

BELANGRIJKSTE STAPPEN

Geef jezelf tijd om te herstellen. Deel de zorg, eet en beweeg rustig, en vraag hulp als je die nodig hebt. Kleine stappen maken al een groot verschil.



Geen medisch advies. Blijf je erg moe of somber, of zijn er alarmsignalen zoals veel bloedverlies, koorts of kortademigheid? Neem dan contact op met je huisarts of verloskundige.