

Sporten en bewegen na de bevalling: tips en adviezen

Een bevalling heeft veel impact op het lichaam, zowel bij een natuurlijke bevalling als bij een keizersnede. Het herstel daarna vraagt om een geleidelijke opbouw in de belastbaarheid. Volledig herstel duurt gemiddeld 12 maanden. Voldoende sporten en bewegen na de bevalling ondersteunt dit herstel, fysiek én mentaal. Ben jij vanuit jouw rol als sporttrainer of zorgprofessional (bijvoorbeeld verloskundige, kraamverzorgende, bekkenfysiotherapeut, gynaecoloog of huisarts) benieuwd naar de positieve effecten van bewegen na de bevalling? In deze infographic ontdek je wat 'voldoende bewegen' inhoudt en wat je vrouwen kunt adviseren bij het verantwoord opbouwen van sporten en bewegen.



Effecten van bewegen na de bevalling

- ➔ Sneller lichamelijk herstel van bevalling en keizersnede.
- ➔ Gewichtsverlies, lager BMI en minder vetmassa.
- ➔ Betere slaapkwaliteit.
- ➔ Minder lage rug- en bekkenpijn en minder klachten die hiermee samenhangen.
- ➔ Minder urineverlies.
- ➔ Minder kans op cardiometabole ziekten zoals diabetes type 2 en hypertensie (hoge bloeddruk).
- ➔ Verbetering mentale gezondheid, zoals minder stress en angstklachten.
- ➔ Minder kans op postpartum depressie en depressieve symptomen.

Aandachtspunten voor sporten en bewegen

Adviseer vrouwen na de bevalling het volgende als het gaat om bewegen:

- ⚠ Begin zodra het kan, maar vermijd te snelle opbouw. Lichte beweging kan vaak al kort na de bevalling. Wandelen kan vlak na de bevalling veel druk geven op de bekkenbodem. Doe daarom eerst oefeningen voor de bekkenbodem, ademhaling en mobiliteit, bouw daarna het wandelen geleidelijk op.
 - ⚠ Let op een goede houding tijdens het zitten, voeden en dragen van de baby: een rechte houding met ondersteuning voor het lichaam. Gebruik eventueel een kussen onder de elleboog bij het voeden.
 - ⚠ Bloedverlies mag niet toenemen. Gebeurt dit wel? Raadpleeg een arts of bekkenfysiotherapeut.
 - ⚠ Maak oefeningen makkelijker of neem een pauze bij de volgende signalen tijdens of na het sporten en bewegen:
 - Urineverlies - dit mag tot 6 weken na de bevalling voor komen, daarna niet meer.
 - Pijn in bekkenbodem, bekken of onderrug (soms pas na de oefening merkbaar).
 - Zwaar of pijnlijk drukkend gevoel bij de bekkenbodem.
 - Tuutvorming van de buik (coning van de diastase).
- Raadpleeg een arts of bekkenfysiotherapeut als bovenstaande klachten aanhouden of toenemen. Vroege begeleiding biedt duidelijkheid, geruststelling en preventie.

Wist je dat...



...**de core** bestaat uit een samenwerking van de buik-, rug-, bil-, bekkenbodemspieren en het middenrif? Na de bevalling is deze samenwerking vaak verstoord. Dit beïnvloedt de houding, kracht en belastbaarheid bij sporten en bewegen. De hele core **trainen** is daarom belangrijk, met extra aandacht voor de **bekkenbodemspieren**.



... **bij het geven van borstvoeding** voldoende voeding en vocht essentieel zijn om veilig te kunnen sporten en bewegen, en om stressfracturen en lagere melkproductie te voorkomen?

Adviseer daarbij:

- ➔ 450–700 extra kcal per dag en 800 ml extra water.
- ➔ Kolven of voeden vóór het sporten, dat verhoogt comfort.
- ➔ Ondersteunende sport-BH, zoogcompressen en niet te oude sportschoenen.



... veel vrouwen niet weten dat zij zo'n zes weken na de bevalling het herstel van hun **bekkenbodem- en buikspieren** kunnen laten controleren? Bijvoorbeeld via de bekkenbodemcheck of bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

- ➔ Vind, indien rug-, lies- of bekkenbodemklachten, een geregistreerd [bekkenfysiotherapeut](#) in de buurt.
- ➔ Controleer of er klachten aan de [bekkenbodem](#) zijn.
- ➔ Vind informatie over [bekkenbodemproblemen](#) en het [herstel van bekkenbodem- en buikspieren](#) na de bevalling.

Tot slot spelen de volgende factoren een rol bij het opbouwen van sporten en bewegen na de bevalling:



Psychologische factoren:
motivatie, mentale gezondheid, angst voor bewegen en vertrouwen in het eigen lichaam.



Sociale factoren:
steun van de omgeving, afstemming met een partner, beschikbare tijd en sociale rolveranderingen.



Maatschappelijke factoren:
verwachtingen dat de opvoeding primair bij de moeder ligt.



Voldoende en passende tijd:
zonder te veel afleiding of versnippering en op een passend moment op de dag.

Advies: sporten en bewegen opbouwen

Dit schema is een algemene richtlijn voor vrouwen zonder complicaties. Wat iemand daadwerkelijk kan en mag opbouwen, blijft altijd individueel bepaald en moet worden afgestemd op het herstel en de belastbaarheid. Herstel na een keizersnede neemt meer tijd in beslag, maar verloopt in principe volgens dezelfde stappen.



Kort na de bevalling

Eerste dagen na bevalling:



Rusten en geleidelijke opbouw van ademhalingsoefeningen. Dat geeft de bekkenbodem, buikspieren en het bindweefsel kans om te herstellen.

Vanaf 4 dagen na de bevalling of zodra het kan:



Start met bekkenbodem- en ademhalingsoefeningen en het activeren van de core. Bijvoorbeeld de bekkenbodem licht aanspannen of de diepe buikspieren activeren. Adviseer de adem niet vast te zetten en uit te blazen tijdens het krachtmoment.



Start met kleine stukjes wandelen in en om het huis, wanneer het goed voelt.

Start opbouw

De volgende fasen zijn een leidraad voor de opbouw van training na de bevalling. De overgang naar een volgende fase is afhankelijk van klachten, belastbaarheid en herstel, niet van de verstreken tijd sinds de bevalling. Heb je klachten of voelt de opbouw te snel? Blijf dan nog wat langer trainen in dezelfde fase.



Fase 1 (De eerste 6 weken van training)

- Ga door met het **activeren van de core** en train daarbij dagelijks de bekkenbodem.
- Breid core oefeningen uit, mits er geen sprake is van de eerder genoemde signalen.
- Start met activiteiten gericht op **balans, flexibiliteit en ontspanning**. Bijvoorbeeld rustige stretchoefeningen.
- Bouw het **wandelen** uit en maak de afstanden steeds iets langer.
- Start eventueel met stukjes fietsen, zwemmen - mits het bloeden volledig is gestopt.
- Bouw **krachtoefeningen** op. Bijvoorbeeld met een verticale plank (tegen de muur) of squat.

Fase 2 (Minimaal 6 weken)

- Ga door met oefeningen voor de **bekkenbodem en ademhaling**.
- Breid de **core oefeningen** verder uit.
- Ga door met krachtoefeningen. Bijvoorbeeld met **squats, lunges en armoefeningen**.
- Bouw het wandelen verder uit. Maak de afstand langer en voer het tempo rustig op.

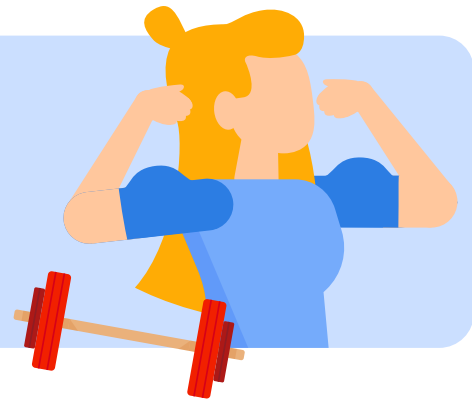
Voldoet iemand aan de criteria (zie de acht punten hieronder) om sportbelasting uit te bouwen? Dan kun je adviseren te starten met hardlopen te integreren, met lage impact en lage intensiteit. Gaat dit goed, dan kan het hardlopen vervolgens geleidelijk verder worden opgebouwd.

Fase 3 (Minimaal 3 maanden)

- Blijf de **spierkracht vergroten**, specifiek van de core. Bijvoorbeeld met zwaardere plank variaties.
- Verbeter de **conditie**.
- Bouw het hardlopen indien gewenst verder op (tot het niveau van voor de zwangerschap) en start met **high impact oefeningen** (zoals squat jumps), als er geen klachten van de bekken(bodem) zijn.

Fase 4 (Minimaal na de eerste 6 maanden van training)

Gaan de eerder genoemde punten goed, **bouw dan op naar training met meer impact en explosiviteit**. Ben je hier nog niet aan toe? Werk dan eerst toe naar de **algemene beweegrichtlijnen**.



Algemene beweegrichtlijnen

Het herstel na de bevalling verloopt voor elke vrouw anders. Dit hangt onder andere samen met het verloop van de zwangerschap en bevalling, eventuele complicaties, borstvoeding, stress, slaapkwaliteit en duur. Ook speelt mee hoe fit en actief een vrouw was vóór en tijdens de zwangerschap.

Nederland kent geen specifieke beweegrichtlijn voor het eerste jaar na de bevalling. Daarom is ervoor gekozen om de beweegrichtlijnen van de [Wereldgezondheidsorganisatie \(WHO\)](#) en de [Canadese richtlijn](#) te volgen.

Adviseer vrouwen om toe te werken naar de algemene beweegrichtlijnen:



Beweeg minstens **150 minuten** per week matig of zwaar intensief, verspreid over meerdere dagen.



Doe minstens **twee keer** per week spier- en botversterkende activiteiten.



Voorkom veel stilzitten.

Niet voor elke vrouw is het haalbaar om aan de beweegrichtlijnen te voldoen. Bedenk dan dat elke vorm van beweging telt: iets doen is beter dan helemaal niets doen.

Criteria sportbelasting uitbouwen

Bij het trainen van meer impact is geleidelijke opbouw essentieel. Wissel wandelen en hardlopen af. Met deze criteria krijgen vrouwen zelf de regie om op individueel niveau te bepalen waar zij aan toe zijn:

1. 30 minuten wandelen zonder klachten, zoals een zwaar of drukkend gevoel bij de bekkenbodem, urineverlies, hartkloppingen en duizeligheid of pijn aan rug, bekken, buik of littekens;
2. De diastase is goed te controleren (actieve dwarse buikspieren, er is geen tuutvorming van de buik bij bewegen);
3. Bekkenbodem aanspannen en ontspannen gaat goed;
4. Voldoende core- en beenspierkracht om oefeningen zoals een squat of bruggetje zonder klachten aan bekken en/of bekkenbodem uit te voeren;
5. Tien kleine sprongetjes maken op 1 been zonder klachten aan bekken en/of bekkenbodem.
6. Genoeg energie, slaap en herstelcapaciteit (geen extreme vermoeidheid, herstel van inspanning binnen 24 uur);
7. Mentaal klaar om op te bouwen;
8. 1 minuut joggen op de plek zonder klachten aan bekken en/of bekkenbodem.



Sport- en beweeginterventies

Er zijn erkende interventies die zich richten op sporten en bewegen na de bevalling, met daarbij de juiste begeleiding via gecertificeerde begeleiders. Zoals Core Restore van [PowerMama](#) en [Zwanger en Back in Shape van Mom in Balance](#). Deze interventies worden (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Goed om te weten

Deze infographic is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met de **NVOG Netwerk Sport & Gyn** en een **klankbordgroep**. De informatie is gebaseerd op **actuele wetenschappelijke literatuur**, best practices en opinies van experts uit de praktijk.