

Let's talk about poo....

Laten we het gewoon eens bij de naam noemen. Poepen kan voor zwangere best een uitdaging zijn. Van nature kan je ontlasting wat harder zijn tijdens de zwangerschap door de slijmvliezen die veranderen, maar ook door bijwerkingen van het slikken van bijvoorbeeld ijzer.

De kans dat je last krijgt van obstipatie is heel groot. Heel hard mee persen is voor je bekkenbodem niet fijn, er kan schade ontstaan en ook aambeien. Wat kun je nu doen om toch ontspannen te kunnen poepen?

Allereerst gebruik dit moment op de wc om ook eens rustig naar je buik en bekkenbodem te ademen. Niemand die het ziet, en een ontspannen momentje komt je hoe dan ook ten goede. Het helpt ook om te zorgen je ontlasting zo soepel mogelijk te houden door voldoende water te drinken. In ieder geval zo'n 1,5 liter per dag.

Als laatste kun je eens kijken naar de plaatjes hieronder. Je zithouding op het toilet is van belang. Een goede poephouding is met de knieën iets opgetrokken en net een beetje onderuitgezakt. Dus zet een krukje bij de wc. Een goede plashouding is dan juist weer wat meer rechtop.

Denk aan de oefening die we deden met het naar voren en naar achteren zittend aanspannen van de bekkenbodem.

Ken je dat? Kom je net van het toilet, denkt helemaal uitgeplast te zijn, moet je weer. Het kan helpen om na het plassen nog even heen en weer te bewegen en je bekken een paar keer (van voor naar achteren) te kantelen.

Omdat je blaas een andere plek moet zoeken om plaats te maken voor een baby, plast hij soms niet helemaal leeg. Buiten irritant dat je weer moet, kan het ook een blaasontsteking in de hand werken. Kortom, neem de tijd op de wc, ook als je even gaat plassen, zet een krukje en adem naar je buik. Maak er een ontspannen momentje van op de wc.



POEP GEZONDER!



je kunt er iets aan doen, van nature squatten mensen

MENSEN ZIJN GEMAAKT OM TE SQUATTEN



mensen deden hun behoefte al duizenden jaren in een gehurkte positie tot de komst van het moderne toilet

DIT IS DE DIKKE DARM, ONGEVEER 1,5 M LANG



PUBORECTALE SPIER

de lusvormige spier zorgt voor een kink in de dikke darm zodat we continent blijven, het is natuurlijk simpel!

ZITTEN BLOKKEERT DE DOORGANG



GEDEELTELIJK
ONTSPANNEN
puborectale
spier

de puborectale spier ontspant gedeeltelijk waardoor er geen volledige doorgang ontstaat

SQUATTY POTTY OPENT DE DOORGANG



VOLLEDIG
ONTSPANNEN
puborectale
spier

de puborectale spier ontspant geheel en geeft de darm de mogelijkheid om snel en volledig te ledigen

KEEP
CALM
AND
SQUAT
ON



I POOPED
TODAY!

i'm a
regular
al

i'm a
regular
uy