

Lieve dames,

We hebben in de eerste les een oriëntatie gedaan op de adem. Waar kun je voelen dat het lichaam beweegt op het ritme van de adem. Kun je de adem vanuit ontspanning naar de buik sturen en kun je de uitadem verlengen? Oefen dit regelmatig zodat de juiste adem straks (tijdens de bevalling) automatisch wordt opgepakt door je lichaam. Ademen doen we normaal gesproken altijd via de neus. Dit zuivert de lucht die je inademt en zorgt dat je niet te snel in- of uitademt. Maar tijdens het opvangen van de weeën is het fijner door de mond langzaam uit te ademen, en door de neus in te ademen.

Voor extra ontspanning in het bekken kun je iedere avond 10 minuten in de vlinderhouding op bed gaan liggen. Leg de voetzolen tegen elkaar en laat de knieën uit elkaar vallen. Belangrijk is de knieën zo te ondersteunen met kussens of dekens, dat je geen stretch voelt, het mag neutraal en pijnloos aanvoelen. Pijn, waar ook in het lichaam hoort niet bij de houding! Pas de houding zo aan dat de pijn weg is. Mocht je geen idee hebben hoe, app mij dan gerust!

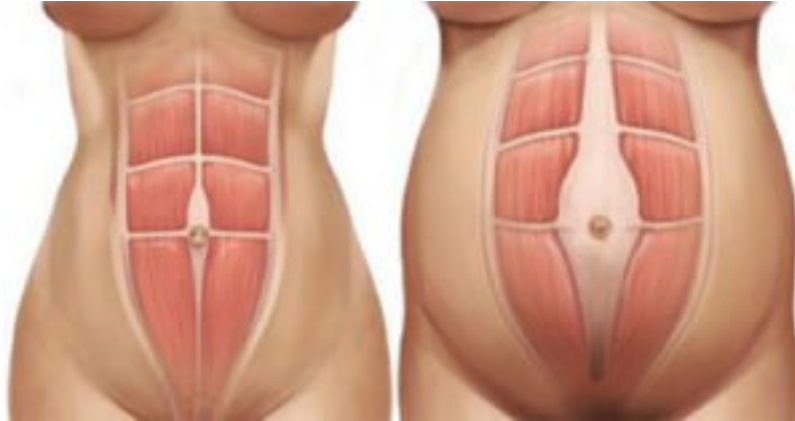


Leg de handen in de liezen of onderaan de buik en adem richting de handen. Ontspan de buikspieren en alle spieren rond en in het bekken. Geniet van dit moment van ontspanning, als een cadeautje voor jou en de baby. Met deze houding voorkom je klachten in je bekkengebied. Je mag het zeker ook doen als je geen bekkenklachten hebt. Er ontstaat ruimte in het bekken, die ruimte bied aan de groei van je baby. Dit is één van de belangrijkste oefeningen die de bekkenfysio mee geeft. In deze houding kun je ook oefenen met de ontspannen buikadem.

Om te voorkomen dat je zwangerschapsdiabetes krijgt is het aan te raden om koolhydraatarm en vet & eiwitrijk te gaan eten. Dus bijvoorbeeld geen vetarme, maar volle yoghurt. Zorg voor een gebalanceerd dieet met veel groente en minder pasta, aardappelen en rijst. Blijf in beweging, minimaal een half uur per dag. Lopen is in welk tempo altijd goed om te blijven doen en zelfs heel belangrijk om ruimte te blijven creëren in het bekken.

Ook is het beter niet met gekruiste benen te zitten of de knieën te klemmen. Dit kan bekken klachten veroorzaken.

De rechte buikspieren wijken tijdens de zwangerschap om ruimte te creëren voor de baby. Na de zwangerschap lijkt het net of er een gat in je buikspieren zit. Dit is niet zo.



Er zit een bindweefselvlies tussen de buikspieren. Wanneer je tijdens en na de zwangerschap recht omhoog komt vanuit een liggende positie zet je ongemerkt veel druk op het bindweefselvlies. Hierdoor zal het na de zwangerschap veel langer duren voor de buikspieren weer helemaal samen zijn. Het is dus echt belangrijk vanaf nu altijd eerst op je zij te draaien en dan jezelf met je armen omhoog te duwen.