Oei, ik groei!

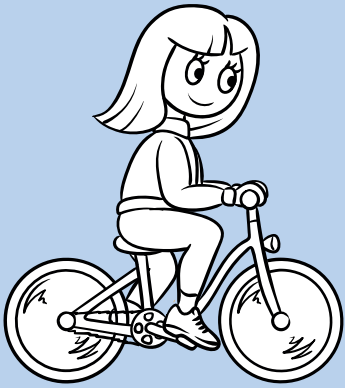
www.oeiikgroei.nl

VAN DE NR.1 VOOR JOU

Alles over...

Sport en beweging tijdens en na de zwangerschap

wat | wanneer | tips



Ben je zwanger en vind je het belangrijk om een positieve invloed te hebben op je gezondheid en die van je baby? Sport en beweging hebben veel voordelen voor jullie beiden!

Voor jou:

- Je spieren worden sterker.
- De functie van je hartspier verbetert door te sporten.
- Je hebt minder kans op zwangerschapssuikerziekte.
- Als je spataderen hebt, verminderen deze door te sporten.
- Symptomen van stress, depressie en/of angst zullen verminderen.
- Je zelfbeeld zal verbeteren.
- Je gewichtstoename in de zwangerschap zal minder groot zijn.
- Je slaapt beter en hebt minder lichamelijke klachtjes.
- Je hebt kans dat je bevalling vlotter verloopt.
- Je hebt minder kans op een inleiding of kunstverlossing zoals keizersnede.
- Bij de bevalling zul je een betere conditie hebben.

Voor je baby:

- De placenta functioneert beter.
- De baby ervaart minder stress in de zwangerschap.
- Minder kans op vroeggeboorte.
- Een betere score na de bevalling op hartslag, ademhaling, kleur, spiertonus en reflexen.
- Spiertjes zijn beter ontwikkeld.
- Minder kans op overtollige vetvorming in de eerste jaren na de geboorte.
- De hersenen van de pasgeborene ontwikkelen zich gunstiger.

Genoeg redenen om aan de slag te gaan!

Mocht je niet van sporten houden dan is het goed om te weten dat ook wandelen, fietsen en zwemmen je helpen om je gewichtstoename te beperken en beter te slapen. Iedere dag een uurtje bewegen zou je al kunnen helpen!

Met beweging wordt niet het bewegen tijdens het werk of boodschappen doen bedoeld, maar echt een uur per dag gericht te sporten of te bewegen.

Tips:

- **Ook als je nooit gesport hebt, kun je starten tijdens de zwangerschap. Zorg dan wel dat je aansluit bij een speciale sportgroep voor zwangeren (binnen of buiten). De begeleiders zijn goed op de hoogte wat je wel en wat je niet kunt doen. Zij zullen je helpen je grenzen te bewaken.**
- **Drink veel water tijdens het sporten of bewegen.**
- **Spreek samen af met een andere zwangere of word lid van een sportgroep voor zwangeren. De kans is dan groter dat je gaat omdat je afgesproken hebt. Ook als je vermoeid bent.**
- **Vind je het dragen van je flink zwangere buik soms een last? Ga dan lekker naar het zwembad. Het water 'draagt' je buik waardoor je even het gevoel kunt hebben je buik niet te hoeven dragen. Ook heerlijk voor je rug.**

Oefenen en sporten na de bevalling

Begin in de eerste dagen na de bevalling rustig met het aanspannen van je bekkenbodemspieren. Je verstevigt je spieren en maakt de kans op urineverlies en een verzakking kleiner. Oefen met een lege blaas. In de tweede helft van je kraamweek kun je daarnaast de schuine buikspieren langzaam gaan trainen. Na zes weken kun je weer voorzichtig sporten. Gaat dat goed, dan kun je vanaf ongeveer 3 tot 4 maanden na de bevalling weer echt gaan trainen.

Hulp nodig?
Heb je begeleiding nodig omdat het je niet alleen lukt of omdat de klachten aanhouden? Meld je dan bij een (fysio)therapeut met de specialisatie 'bekkenbodem'. Zij of hij kan onderzoek doen en gerichte oefeningen voorstellen om je bekkenbodemspieren op een goede manier aan te spannen en/of juist te ontspannen. Dit geldt ook voor als je buikspieren nog niet op hun oude plek terug zijn gekomen.

Sporten na een keizersnede
Een keizersnede is een flinke buikoperatie. Het is belangrijk om goed de tijd te nemen om te herstellen. De eerste zes weken na de keizersnede kun je beter niet sporten. Het is goed om na een paar weken voorzichtig te starten met het intrekken van je navel. Blijf daarbij rustig ademhalen. Ook kun je al starten met bekkenbodemspieroefeningen. Als dit goed gaat, kun je beginnen met het trainen van je lage buikspieren. Als het pijnlijk is, is het belangrijk om te stoppen en een paar weken later opnieuw op te starten. Start alleen met oefenen als je je fit voelt en geen pijn aan het litteken ervaart.

Anouk: ‘Tijdens deze zwanger-schap ben ik extra lang in beweging gebleven. Mijn keuze viel op een speciale sportgroep in de buitenlucht. Ik vond het heerlijk om met mijn groeiende buik actief te zijn en voelde me fitter door het sporten.
De bevalling verliep heel goed en vlot. Ik zou het iedere zwangere aanraden om in beweging te blijven.’

Oei, ik groei!

Oei, ik groei! Hét zwangerschaps-handboek is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plas-Plooij | Prijs € 29,99 ISBN 978 90 5956 931 7