

Ik voel mijn bekkenbodemspieren echt niet!

Geen reden om je zorgen te maken. Soms is het even zoeken naar een cue die voor jou het aha-moment brengt. Probeer uit wat voor jou werkt uit onderstaand lijstje met cues:

- Til bij het uitademen een kidney boontje op met je vagina en anus
- Drijf bij het inademen je zitbeenknobbels zo ver mogelijk uit elkaar en bij het uitademen trek je ze zoveel mogelijk naar elkaar toe
- Voel je vooral de voorkant van je bekkenbodem niet meewerken? Trek bij het uitademen dan je clitoris naar je vagina opening toe
- Zie de afstand tussen je vagina opening en stuitje als een accordeon. Bij het inademen 'open' je de accordeon en bij het uitademen trek je deze weer dicht

Heb je het gevoel dat je juist spanning vasthoudt in je bekkenbodem? Focus je dan vooral op het inademen en het ontspannen en zet geen extra kracht bij het uitademen.

Oefen elke dag

Ja, mama's ik weet hoe druk jullie het hebben, maar een goed werkende bekkenbodem is belangrijk voor je gezondheid op de lange termijn en voorkomt incontinentie klachten na je zwangerschap. Incontinentie klachten komen voor bij 1 op de 3 Nederlandse vrouwen na een zwangerschap.

De klachten variëren van een paar druppels plas verliezen bij touwtjespringen tot in je broek plassen wanneer je weer begint met hardlopen. Hoe fijn is het om dit te voorkomen door elke dag een paar minuten tijd aan je ademhaling te besteden? En deze manier van ademen vervolgens (op de automatische piloot) toe te passen bij elke beweging die je maakt.