

## De reis into motherhood

*“There ain't no hood like motherhood.*

### Welcome in the (mother)hood!

Welkom, mama (en ouder), op de meest intense, verwarrende en tegelijkertijd fascinerende reis van je leven: het ouderschap. Of je nu net een baby hebt gekregen of midden in de chaos van slapeloze nachten en volle luiers zit, weet dat je niet alleen bent. We begrijpen hoe overweldigend die postpartumperiode – de periode na het krijgen van een kindje – kan zijn. Naast het leren kennen van je baby, leer je ook een nieuwe versie van jezelf kennen.

Dit boek is het resultaat van onze eigen reis, niet alleen als zorgprofessionals, maar ook als moeders. En geloof ons: het was een reis vol prachtige momenten, maar ook met de nodige struikelblokken, soms met intens verdriet, mislukte yoga-oefeningen en soms een extra kop (koude) koffie (of drie). Onderweg hebben we lessen geleerd die ons niet alleen sterker maakten, maar ook bewuster van de uitdagingen én mogelijkheden die deze periode met zich meebrengt.

Met dit boek willen we je niet alleen informeren, maar ook inspireren. We willen laten zien dat herstel niet draait om “perfect zijn”, maar om opnieuw verbinding te maken met je lichaam, je geest en – misschien wel het moeilijkste van alles – met jezelf. Wetenschap, praktijkervaring en een flinke dosis empathie vormen de basis van dit boek.

We hebben het opgebouwd als een gids. Een handleiding om je te ondersteunen in de verschillende fases van je herstel, zodat je stap voor stap weer veerkrachtig en krachtig kunt worden.

We reiken je praktische tools aan, gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Je hoeft het boek niet van A tot Z te lezen, je kan het ook

openslaan bij een thema of fase dat jou op dat moment aanspreekt. In deel 1 vertrekken we van alle basisprincipes en delen we dit op in drie thema's (Body, Mind en Baby). In deel 2 van het boek worden de principes praktisch uitgewerkt per tijdsfase binnen de drie thema's. Op het einde bundelen we de meest voorkomende klachten van deze periode in een Klachten-ABC.

Onze hoop? Dat dit boek je niet alleen helpt herstellen, maar je ook het vertrouwen geeft dat je dit aankunt, op jouw eigen manier, in jouw eigen tempo. Samen gaan we op weg naar (veer)kracht.

Liefs,  
Jesse & Tessy

## Onze reis in motherhood

**Ik ben Tessy**, moeder, wetenschapper, bekkenbodetherapeut, vrouw, partner, vriendin, ondernemster, reiziger, festivalganger... allemaal met veel goesting. Mijn grootste uitdaging als moeder en mens is – voelt het al aankomen... – de balans vinden tussen al die rollen. Soms lukt dat wonderlijk goed, soms met de nodige traan, huiselijke wanorde en een kleine existentiële crisis ertussen.

Mijn fascinatie voor zwangerschap en geboorte begon al vroeg. Mijn barbies waren permanent zwanger en eindeloos veel baby's werden geboren. Die kinderlijke nieuwsgierigheid groeide uit tot mijn passie én mijn werk: gezinnen begeleiden tijdens en na de zwangerschap, en onderzoek doen naar de impact van deze bijzondere levensfase op lichaam en geest.

Toen ik zelf mama werd van twee heerlijke bengels, kreeg die passie plots een heel andere dimensie. Twee zwangerschappen, twee verschillende verhalen, en ondanks al mijn kennis voelde ik me soms compleet overrompeld. Moeder worden bleek niet enkel een fysiek proces, maar ook een mentale achtbaan, met twee prachtige spiegels die me nog elke dag iets nieuws leren over mezelf. En ja hoor, ik ga nog altijd lekker mee op die achtbaan, #ForeverPostpartum. Alleen probeer ik nu af en toe even stil te staan om het allemaal te omarmen. Clichés zijn soms gewoon waar: het gaat zó snel.

Ik wou dat dit boek er was toen ik zelf aan dat avontuur begon. Want zelfs als 'expert' blijf je zoeken: hoe vind je rust in de drukte van al je verschillende rollen, hoe zorg je onderweg ook een beetje voor jezelf... en wanneer kun je eindelijk nog eens ongestoord alleen op het toilet zitten?

Door de jaren heen leerde ik dat het niet gaat om perfectie, maar om mildheid. Voor jezelf, voor je lichaam, voor het proces. Dat er kracht schuilt in traagheid, en dat er schoonheid zit in de chaos.

En toen ontmoette ik Jesse op een surfvakantie die ze organiseer-

de. Tijdens een prachtige *sunset* op het strand van Montalivet, terwijl de rest de zon tegemoet danste, bleven wij praten. We ontdekten dat we dezelfde passie deelden, dezelfde nieuwsgierigheid, en vooral hetzelfde geloof in de kracht van vrouwen. Daar, met onze voeten in het zand, plantten we onbewust de eerste zaadjes voor dit boek. En hopelijk groeit het nu, in jouw handen, verder uit tot een stukje herkenning, warmte en vertrouwen op jouw eigen pad van ouderschap.

Liefs,  
Tessy

**Ik ben Jesse**, trotse mama van drie tienerzonen, elk met hun eigen geboorteverhaal en bijhorende avonturen. Tijdens mijn eerste zwangerschap specialiseerde ik me als bekkenbodempkinesitherapeut. Toch lag ik toen vaak wakker van de vraag: wat doet een zwangerschap eigenlijk met je lichaam?

Mijn eigen bevallingen brachten, naast heel wat mooie momenten, ook fysieke complicaties en mentale uitdagingen met zich mee. Gelukkig hielpen mijn kennis én de steun van collega's me stap voor stap vooruit. Het was soms confronterend om als 'expert' zelf klachten te ervaren. Zou ik ooit weer het actieve, sportieve leven kunnen aangaan zonder klachten, zoals voor de zwangerschappen?

Gaandeweg leerde ik dat herstel tijd, mildheid en zorg vraagt, ook als je het allemaal "zou moeten weten". Dat inzicht gebruik ik nu al bijna twintig jaar om vrouwen met veel goesting te begeleiden in hun postpartumherstel. Ik blijf me telkens verwonderen over de veerkracht van het lichaam en de geest, zelfs als het pad niet rechtlijnig verloopt.

Naast mijn rol als mama voelde (en voel) ik nog altijd de behoefte om ook naast het ouderschap te blijven ontwikkelen. Dat bracht me al veel voldoening, maar ook vaak schuldgevoel: doe ik het wel goed genoeg als moeder? Nu mijn kinderen groter worden en ik hen zie uitgroeien tot fijne jongemannen, weet ik dat we het nog niet zo slecht deden en doen. Blijf dicht bij wie je bent, blijf dromen, en laat je steunen door de mensen rondom je, ook midden in de intensiteit van het ouderschap.

Wat hadden we dit boek graag zelf in handen gehad tijdens onze eigen start in het ouderschap! Tessy en ik hopen dat dit boek met jullie kan meereizen als een vriend, op sommige momenten troostend, geruststellend, herkenbaar en op andere momenten inspirerend, tot actie aanzettend met de juiste (evidence-based) info om kleine stappen te nemen naar een duurzaam herstel.

Liefs, Jesse



DEEL 1

# **DE BASIS VAN POSTPARTUMHERSTEL**



## Enkele basisprincipes van postpartumherstel

“ *You do you.* ”

Een bevalling is een krachttoer van formaat en je hebt op voorhand geen idee van de intensiteit van het gebeuren. Na de geboorte is je lichaam bezig met een indrukwekkend verwerkingsproces, en je geest leert navigeren door een golf van nieuwe emoties. Je staat midden in een van de meest bijzondere transformaties van je leven, een moment vol uitdagingen en groeikansen. En dan moet je nog bezig zijn met je herstel.

Om die weg van herstel wat zachter te maken, delen we in deel 1 van dit boek een aantal basisprincipes en concepten die je kunnen helpen om stap voor stap weer kracht op te bouwen, zowel fysiek als mentaal. Deze principes zijn geen strikte regels, maar richtingaanwijzers. Ze nodigen je uit om te luisteren naar wat jij nodig hebt en om te werken aan een herstel dat bij jou past, op jouw tempo. In deel 2 vertalen we die basisprincipes naar concrete toepassingen per fase in de tijd. In het laatste deel staan we nog even stil bij de meest voorkomende postpartum klachten in ons Klachten-ABC.

Er komen in de verschillende fases meerdere oefeningen aan bod, dus neem gerust een notitieboekje en pen bij de hand om aantekeningen te maken als je daar zin in hebt.

We vertrekken vanuit drie pijlers die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn: **body**, **mind** en **baby**. Je lichaam (je **body**) vormt de grootste focus van dit boek: het fysieke herstel, wat je kunt verwachten, en hoe je jouw lichaam op een gezonde manier kunt ondersteunen. Daarnaast is er aandacht voor je **mind**. Herstel is immers meer dan spierkracht en littekenweefsel. Het raakt ook aan de mentale uitdagingen van het ouderschap, relaties en je mindset. En tot slot is er natuurlijk de **baby**. Ook al ligt de focus in dit boek op jou, je baby maakt onvermijdelijk deel uit van dit proces.

We willen van in het begin één ding duidelijk stellen: er bestaat geen *one size fits all* als het over herstel gaat. Elk lichaam, elke bevaling en elke situatie is anders. De inzichten en suggesties die we delen, zijn bedoeld als houvast, niet als verplichting. We leven in een wereld vol perfecte plaatjes van moeders die “*in no time*” weer de oude zijn, maar laten we dat ideaalbeeld meteen loslaten. Herstel vraagt tijd, ruimte en vooral mildheid.

Er bestaat geen kant-en-klare tijdslijn die zegt wanneer je weer “hersteld” bent. Wat er wél bestaat, zijn principes die je helpen vooruitgang te boeken zodat je begrijpt waarom bepaalde dingen gebeuren, wat je mag verwachten, en hoe je met kleine, haalbare stappen weer dichterbij jezelf kunt komen.

Zie dit boek dan ook niet als een extra taak die je moet afvinken, maar als een ondersteuning, een bron van inspiratie. Soms is er weinig ruimte of energie, en is het enige wat lukt even ademhalen en aanvaarden wat er is. En dat is oké. Herstel is geen rechte lijn, maar een persoonlijke weg. Elke stap, hoe klein ook, brengt je verder richting (veer)kracht en balans, op jouw manier en in jouw tijd.

## **Je postpartumherstel-vragen beantwoord: Waarom? Wanneer? Wat? Hoe? Met wie?**

*“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. – Pippi Langkous*

### **Waarom postpartumherstel zo belangrijk is**

In dit boek leggen we een sterke focus op beweging, fysiek en mentaal herstel en welzijn na je bevalling. Waarom is dit nu net zo belangrijk?

## *De eerste 1000 dagen: jullie welzijn telt*

We zoomen eerst even uit naar het grotere plaatje: de eerste 1000 dagen. Dat is de periode van bevruchting tot ongeveer twee jaar, en ze wordt vaak gezien als een unieke en kwetsbare fase in het leven van een kind. In die tijd groeit je baby van één cel tot een peuter (met een uitgesproken mening). Tegelijk wordt onder andere de basis gelegd voor de lichamelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling van je kindje. En jij, als ouder, speelt daarin een centrale rol. Bijvoorbeeld: wanneer jij je als ouder goed voelt in je lichaam en hoofd, is er vaak meer ruimte om met zachtheid en aandacht te reageren op je baby. Die responsiviteit, het kunnen afstemmen op wat je kindje nodig heeft, is een belangrijke bouwsteen in zijn vroege ontwikkeling. Jouw herstel, jouw fysiek en mentaal welzijn, vormen dus mee de basis van de gezondheid van je kind.

## *De voordelen van beweging en fysiek herstel na de bevalling*

Wij houden van cijfers. Je hoeft ze niet te onthouden. Ze zijn er om te tonen waarom zorg dragen voor je lichaam – binnen wat haalbaar is voor jou – zinvol kan zijn. Vrouwen die na hun bevalling werken aan hun fysiek herstel hebben:

- een betere metabole gezondheid, met 28 procent minder kans op metabole aandoeningen zoals diabetes type 2
- zo'n 45 procent minder kans op een post-partumdepressie, en mindere symptomen van angst en depressie
- minder bekkenbodemp Problemen zoals urineverlies of verzakkingen (hier komen we later in het boek uitgebreid op terug)
- een betere slaapkwaliteit en minder vermoeidheid (halleluja, dat kunnen we gebruiken in deze periode)
- minder lumbopelvische pijnklachten. Simpel gezegd: minder lage rug- en bekkenpijn
- een betere gewichtscontrole na de bevalling, mooi meegenomen, al is dat absoluut niet het hoofddoel

En het mooiste? We zien ook positieve effecten op de ontwikkeling van je baby. Dubbele winst!

### *Je mentale gezondheid telt even hard*

Naast je fysieke herstel is ook je mentaal welzijn een essentieel onderdeel van postpartumherstel. Je staat midden in een van de meest bijzondere transformaties van je leven, en dat kan soms overweldigend zijn. *We know!*

Veel gevoelens die in deze periode opduiken, zijn heel herkenbaar en komen vaker voor dan je misschien denkt. Enkele voorbeelden:

- **Baby blues (kraamtranen):** ongeveer 8 op 10 vrouwen ervaren de eerste week na de bevalling babyblues. Denk aan sombere gevoelens, huilbuien, en emotionele kwetsbaarheid. Dat is helemaal normaal en verdwijnt meestal binnen enkele dagen (godzijdank!). (In deel 2 van het boek geven we enkele handige tips tijdens deze periode).
- **Post-partumdepressie:** ongeveer 1 op 10 vrouwen krijgt hiermee te maken. Signalen kunnen onder andere aanhoudende somberheid zijn, verlies van interesse, uitgesproken vermoeidheid, moeite om verbinding te voelen met je baby, je terugtrekken uit sociale contacten of gevoelens van waardeloosheid, schaamte of schuld. Herken je jezelf hierin? Geef dat dan zeker door aan je hulpverlener en omgeving, zodat je de juiste ondersteuning krijgt. Je hoeft hier echt niet alleen door te gaan!

Naast een post-partumdepressie kunnen soms ook andere psychische kwetsbaarheden voorkomen, zoals een postnatale angststoornis, een posttraumatische stressstoornis (PTSS), een postnatale obsessief-compulsieve stoornis waarbij opdringerige, angstige gedachten en dwanghandelingen centraal staan of heel zeldzaam een postnatale psychose. Twijfel je over wat je voelt, neem dan zeker contact op met een hulpverlener.

- **Maternale onrust:** een bredere term voor gevoelens van stress, angst en spanning die ongeveer 7 op 10 vrouwen in de postpartumperiode wel eens ervaren. Ook hier bestaan er verschillende vormen van ondersteuning, van professionele begeleiding tot oefeningen en praktische handvaten om je te helpen.

Net zoals bij fysieke gezondheid toont onderzoek ook hier keer op keer aan dat de mentale gezondheid van ouders rechtstreeks verbonden is met het welzijn van hun kind. Rust in je hoofd betekent rust in je gezin en omgekeerd.

Daarom besteden we in dit boek ook aandacht aan mentale ondersteuning. Beweging, sociale steun en interventies zoals mindfulness- en reflectieoefeningen kunnen helpend zijn, zowel preventief als tijdens herstel. Twijfel je over wat je voelt of merk je dat klachten blijven aanhouden, neem dan zeker contact op met je hulpverlener. Ook hier hoeft je het niet alleen te dragen.

## Wat gaan we doen?

### *Van BBB naar BMB*

In dit boek gaan we niet voor de klassieke BBB-aanpak: borst, billen, buik, al nemen we die natuurlijk ook mee. Onze focus ligt breder, bij wat we **BMB** noemen: body, mind en baby. Want postpartumherstel gaat niet alleen over je lichaam, maar ook over je mentale welzijn én je kindje. We kiezen voor een holistische én wetenschappelijk onderbouwde aanpak, waarbij we alle drie de pijlers met zorg en aandacht benaderen.

We houden rekening met wat jij aankunt, en wat je lichaam op dit moment nodig heeft. Concrete oefeningen vind je terug in deel 2 van dit boek, afgestemd op de verschillende fases van herstel.

Omdat beweging zoveel voordelen heeft, zowel fysiek als mentaal, en omdat we zelf bekkenbodempkinesitherapeuten zijn, ligt de nadruk in dit boek grotendeels op het fysieke herstel na de bevalling. En dat

begint bij de basis: je bekkenbodem en bekkengordel, de fundamente van je lichaam. Die zones hebben tijdens je zwangerschap en bevalling een enorme inspanning geleverd. Ze dragen je lichaam, ondersteunen je houding, regelen je blaas- en darmfunctie en zijn zelfs betrokken bij je ademhaling. Door hier bewust mee aan de slag te gaan, leg je een stevige, stabiele basis voor je verdere herstel. Twee zones die in deze periode dus wat extra liefde verdienen. Daar komen we verder in dit boek uitgebreid op terug.

### **Waarom de huidige beweegadviezen nog wat extra nodig hebben**

In 2020 maakten we een klein vreugdesprongetje: voor het eerst kwamen er officiële beweegadviezen specifiek voor de postpartumperiode. Ze raden aan:

- 150 minuten per week matige intensiteit (zoals stevig wandelen of rustig fietsen)
- Spierversterkende oefeningen (al werd nog niet gespecificeerd welke en wanneer)
- Lang stilzitten beperken

Voor wie de algemene beweegrichtlijnen kent: ja, ze zijn grotendeels hetzelfde. Maar gelukkig werden ze recent verfijnd door onze Canadese collega's, die extra aandacht gaven aan:

- Individualiteit: herstel is persoonlijk en afhankelijk van je lichaam, je baby, je mentale veerkracht
- Bekkenbodetraining: dagelijks oefenen helpt om klachten zoals urineverlies te voorkomen
- Vroege mobilisatie: zachte beweging kort na de bevalling kan je herstel positief beïnvloeden

We zijn blij dat postpartumherstel eindelijk meer aandacht krijgt. Tegelijk merkten we ook dat de huidige richtlijnen nog weinig concreet zijn en dat de mentale aspecten en je baby nauwelijks aan bod komen. Daar willen we met dit boek verandering in brengen.

We nemen je mee in een hersteltraject dat afgestemd is op jou, met ruimte voor rust, herstel, beweging, emoties én verbinding met je baby en je omgeving. Want jij verdient zorg van binnenuit en rondom jou.

### *Belasting en belastbaarheid in balans*

Tijdens het postpartumherstel zoeken we altijd naar een evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. In het kort is *belasting* wat je lichaam te verduren krijgt: elke fysieke inspanning zoals traplopen of zelfs het eindeloos optillen van je baby (ja, dat telt echt!). *Belastbaarheid* is wat je lichaam op dat moment aan kan zonder klachten of uitputting. Wanneer belasting en belastbaarheid in evenwicht zijn, herstel je goed en maak je vooruitgang. Vraag je te veel van je lichaam, dan liggen overbelasting, pijn en frustratie op de loer. Geef je net te weinig prikkels, dan gebeurt er weinig: je belastbaarheid verbetert niet en vooruitgang blijft uit. Tijdens en na de zwangerschap verandert je lichaam ingrijpend. Je hormonen gaan lekker wild, je spieren en pezen zijn soepeler en je *core*- en bekkenbodemspieren krijgen een flinke tik. Tel daar slaapttekort, emotionele achtbanen en de dagelijkse fysieke belasting van een baby verzorgen bij op, en je begrijpt: je belastbaarheid is lager, terwijl de belasting vaak hoger is dan ooit.

Daarom bouwen we in dit boek rustig en geleidelijk op met aandacht voor signalen van overbelasting, zoals urineverlies, rugklachten of extreme vermoeidheid. Aarzel vooral niet om professionele bege-

leiding in te schakelen om je op weg te helpen, zeker als je klachten hebt of opnieuw intensief wil sporten. Je hoeft het niet alleen te doen.

Naast bewegingsadvies en trainingsprincipes voor je fysieke herstel besteden we in het boek ook aandacht aan mentale processen. Daarbij nemen we principes uit *infant mental health* (IMH), mindfulness en mindset mee. Die komen verder aan bod in het gedeelte 'MIND'.

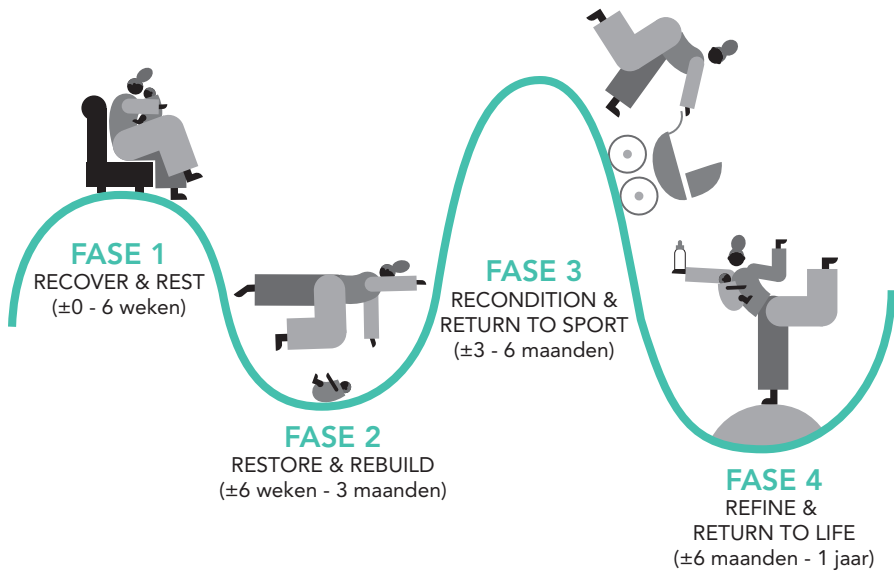
## Wanneer start je?

Idealiter start je postpartumherstel al tijdens de zwangerschap, vóór de bevalling (prenataal). Maar geen zorgen, je kan op eender welk moment in pikken, of je nu één dag bevallen bent of al een jaar geleden. #Foreverpostpartum, dat is niet zomaar een hashtag, het is een reminder dat herstel geen deadline heeft. Wat wel zo is: hoe vroeger je start (prenataal of de eerste dagen postnataal), hoe beter voor jouw gezondheid en die van je baby.

Er is geen vaste tijdslijn, maar we weten dat mensen toch graag een concrete houvast hebben. Daarom, geven we toch een soort van tijdsronkel in plaats van een tijdslijn mee. Een soort rollercoaster van postpartumherstel, net zoals de rollercoaster van het moederschap.

Een voorbeeld van zo'n tijdsronkel: De eerste maanden (fase 1 en 2) focussen we vooral op relatieve rust en herstel, de (her)opbouw van stabiliteit en mobiliteit en bewegingen met lage impact. Na enkele maanden (fase 3), wanneer wonden geheeld zijn en bindweefsel al wat verder hersteld is, bouwen we verder op naar oefeningen en bewegingen met impact en meer intense sport. In fase 4 verfijnen we dit verder en integreren we dit in het dagelijks leven. Je baby, je energie, je veerkracht spelen allemaal mee in hoe je deze fases doorloopt.

Onthoud zeker dit: de rollercoaster beweegt met jou mee. Misschien heb je een baby die excessief huilt en voelt elke dag als overleven. In dat geval duurt fase 1 misschien langer en ligt de nadruk vooral op rust en herstel. Of misschien voel je je na een vlotte bevalling al sneller klaar om opnieuw te bewegen. Dan kun je voorzichtig



doorschuiven naar een volgende fase, telkens afgestemd op wat je lichaam aangeeft.

Heb je het gevoel dat je meer of minder aankan dan er hier beschreven staat? Vraag dan advies aan je hulpverlener. Zij kunnen samen met jou inschatten of meer/minder belasting een goed idee is.

Ben je al geprikkeld, of wil je meer weten over een bepaalde fase, blader dan gerust al even verder naar deel 2 waar de 4 fases uitgebreid aan bod komen.

## Hoe ga je aan de slag?

Hoe je concreet aan de slag gaat met postpartumherstel is minstens zo belangrijk als weten wat helpend is. We weten allemaal wel dat beweging, bekkenbodemoefeningen en een gezonde levensstijl belangrijk zijn (of daar hopen we je toch van te overtuigen). De vraag is vooral: hoe breng je dit op een haalbare manier in de praktijk? *We got you.*