

Mama me- time

HETTY CRÈVECOEUR

SNOR
~



VOOR JOU

Ik vind alle vrouwen krachtvrouwen, maar jij als kersverse moeder bent in mijn ogen echt een heldin. Een kind bouwen en zo goed en zo kwaad als het ging op de wereld zetten, ik neem mijn petje voor je af. Na je bevalling zou je langdurig in de watten gelegd moeten worden. Helaas schiet dat er, als de kraamverzorgster is vertrokken, al snel bij in.

Als jonge moeder moet je het allemaal maar een beetje zelf uitvogelen. Je lijf is in alle staten, maar plotseling gaat alle aandacht naar de baby terwijl het juist nu ook tijd is voor jou als mama. Niet alleen heb je een prestatie van formaat verricht, in het eerste jaar ben je nog volop aan het herstellen. Allerlei systemen zoals je hormonen, immuunsysteem en zenuwstelsel zijn hard bezig een nieuwe balans te vinden. Dat vergt nogal wat van je als moeder, zeker met een té lief, maar zeer behoeftig, slaap verstorend kleintje aan je zij. Het eerste jaar met je baby is een ‘bumpy ride’ langs de liefste geluksmomenten en een reeks fysieke ongemakken.

Dit boek is er speciaal voor jou, lieve mama, het biedt je handvatten om natuurlijk te herstellen na je bevalling of keizersnede. Ik zette er mijn uitgebreide ervaring op het gebied van natuurgeneeskunde, orthomoleculaire therapie en seksuologie voor in en spitste me daarmee toe op deze bijzondere fase in een vrouwenleven.

Je leest op begrijpelijke en her en der - hopelijk - grappige wijze over alle veranderingen die in je lichaam plaatsvinden en ontdekt de beste manieren om optimaal bij te komen door middel van de genezende kracht van je eigen lichaam én die van de natuur. Met slimme voeding, juiste supplementen en een flinke portie zelfzorg ondersteun je op een natuurlijke manier jouw herstel.

Mezelf heb ik hiermee enorm kunnen helpen na mijn eigen bevalling, die op z'n zachtst gezegd niet van een leien dakje ging. Ik wist wat ik moest eten, slikken en doen (en ook vooral om soms de boel de boel te laten) om weer op krachten te komen en de beste, vernieuwde versie van mezelf te worden. Dat gun ik jou ook. Ik hoop dan ook dat ik je met dit boek een groot plezier doe!

Liefs, Hetty

INHOUD

Voor jou	3
Inhoud	4
Zo gebruik je dit boek	6

MAAND 1 TOT 3 HERSTELLEN 10

Genezen: stap voor stap	14
Keizersnede: als het anders loopt	22
Terug naar de fabrieksinstellingen	25
Stoorzenders	29
Borstvoeding	30
In en om het kraambed	33
Slaap: may the force be with you	38
Mood Indigo	40
Jij: tweecomponentenlijm	45
De zes-weekse controle	46
Krachtvoer	48
Supplementen	54

RECEPTEN	
● Powerpap	62
● Verwarmende gember & sinaasappelthee	64
● Giant green smoothie	66
● Appel & zuurkoolmuffins	68

● Pitten en zaden krachtbrood	70
● Zoete-aardappelsoep met tomaat	72
● Take it easy traybake	74
SELFCARE	76
MOM MOVES	86

MAAND 3 TOT 6 BALANCEREN 88

Schuldgevoel	90
Seks. Ben je er klaar voor?	92
Jij: kasboek opmaken	98
Weer aan het werk	98
Slaap: licht aan de horizon	100
Krachtvoer	102
Supplementen	108

RECEPTEN	
● Chocolademousse	110
● Homemade chai latte	112
● Blauwe bessen smoothie	114
● Chocomuffins	116
● Pompoenbrood	118
● Romige venkelsoep	120
● Next level witlofschotel	122
SELFCARE	124
MOM MOVES	130

MAAND 6 TOT 9 INTEGREREN 132

Ochtendritueel	134
Helpende handen	137
Je relatie	138
Slaap: Daar ben je	138
Jij: nieuwe rollen	141
Krachtvoer	142
Supplementen	149

RECEPTEN	
● Carrotcake haverhout	150
● Brandnetel & tijmthee	152
● Peanut power smoothie	154
● Snelle dadelsnack	156
● Plaattaart	158
● Oosterse kokossoep	160
● Naanbroodjes	162

SELFCARE	164
MOM MOVES	166

MAAND 9 TOT 12 OPVEREN 168

Gezond gewicht	170
Los vel en ander onheil	176

Zelfliefde XL	178
Jij: 2.0	179
Glazen bol	179
Slaap: zalige zzz's	180
Krachtvoer	182
Supplementen	184

RECEPTEN	
● Hartige ontbijtmuffins met groenten en kaas	188
● Groene rozemarijnthee	190
● Beetle juice	192
● Kekke kokosmakronen	194
● Italiaans kruidenbrood	196
● Spinazie & broccolisoepp	198
● Snelle bloemkoolnasi	200

SELFCARE	202
MOM MOVES	204

Dankwoord	206
Colofon	208

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

Dit boek volgt in chronologische volgorde het eerste jaar na je bevalling. Het is opgedeeld in vier hoofdstukken van telkens drie maanden, of simpel gezegd kwartalen. Ben je nog zwanger? Dan is het heerlijk om dit boek alvast in te kijken en je voor te bereiden op wat er komen gaat.

Ben je al bevallen? Dan stap je gewoon in bij de fase waarin jij je bevindt. Terugbladeren kan ook geen kwaad, bijvoorbeeld als je merkt dat je herstel niet helemaal soepel verloopt. De tips & tricks van het hoofdstuk daarvoor kunnen je weer op weg helpen.

In elk hoofdstuk vind je onder het kopje 'Krachtvoer' voedingsadviezen die jou op dat moment het best ondersteunen. Aan het eind van de hoofdstukken vind je ook gerichte supplementen, selfcare behandelingen en fijne recepten.

Deze recepten heb ik met voedingscoach en kookboekenauteur Nora French samengesteld. Nora heeft meerdere kookboeken op haar naam staan, zoals Pioppi hét kookboek en Hét blenderboek. Ze weet als moeder van maar liefst drie kinderen (respect), dat niemand uren in de keuken kan of wil staan. Ze is dan ook een specialist in het creëren van snelle en gezonde maaltijden die je met veel plezier zult maken en eten. De recepten bevatten alles wat jij als jonge mama nodig hebt in elke fase en zijn lekker en voedzaam. En misschien wel het belangrijkste: ze zijn in een handomdraai klaar.

Bij sommige recepten, zoals de smoothies, kun je een booster toevoegen die het gerecht een krachtige twist geeft. Zodat je sneller herstelt en gebroken nachten beter aankunt. In het boek gebruik ik 'man' als het over relaties gaat, maar lees daar vooral wat voor jou van toepassing is.

Ik hoop dat dit boek je gaat helpen lekker in je vel te zitten. Blijf daarbij bovenal altijd goed naar je lichaam luisteren.

De supplementen en adviezen heb ik met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar zijn uiteraard nooit een vervanging voor regulier medisch advies. Voelt iets niet goed? Heb je langdurige pijn of andere klachten? Ga naar je huisarts of verloskundige en blijf er vooral niet mee rondlopen.



Over mij

Ik groeide op in een mooie bosrijke omgeving midden op de Veluwe. Mijn ouders hadden daar een grote, fijne tuin waar ik regelmatig lekker aan het rommelen was; zelf bessen plukken en er sap van maken, of bloemen en kruiden plukken en die laten drogen. Verder zat ik vaak uren te lezen op mijn kamertje. Het boek Juniper van Monica Furlong heb ik volgens mij wel vijf keer gelezen. Het gaat over een meisje dat in de leer gaat bij een tovenares, die haar leert over de natuur en de geheimen van de magie.

Als we ziek waren, kwam mijn vader stevast met een doosje natuurlijke middelen tevoorschijn. Hij koos dan het een of andere druppeltje dat ik vervolgens – met gezonde kindertegenzin – innam. Niet gek dus, dat ik via een omweggetje in de journalistiek op mijn twintigste vijf jaar natuurgeneeskunde ging studeren; het omvatte zowel mijn liefde voor de natuur als voor het welzijn van mensen.

Natuurgeneeskunde

Natuurgeneeskunde valt onder de alternatieve geneeswijzen, en gaat uit van het principe dat elk lichaam van nature gezond wil zijn en een vermogen heeft om zichzelf te herstellen. Dat zie je bijvoorbeeld aan een wondje op je hand dat vanzelf geneest. Dit zelfgenezend vermogen kun je vanuit die visie ondersteunen, bijvoorbeeld met voeding en/of natuurlijke middelen. Je zorgt er daarbij vooral voor dat het lichaam zijn werk zo goed mogelijk zelf kan doen. Belangrijke aspecten van natuurgeneeskunde zijn daarnaast dat je geen schade aanricht, dat elk mens anders is en dus ook iets anders nodig kan hebben, en dat lichaam en geest niet gescheiden zijn. Zaken die mij zeer aanspreken en die de uitgangspunten vormen van waaruit ik dit boek heb geschreven.

Met de praktische toepassing van natuurgeneeskunde deed ik veel ervaring op door mijn werk bij een groot merk dat natuurlijke en orthomoleculaire producten maakt. Ik beantwoordde dagelijks vele vragen over gezondheid en leerde veel bij over de productie van orthomoleculaire preparaten en supplementen en het uitgebreide onderzoek en de wetgeving eromheen. Zo bestaan er uitgebreide regels voor welke claims je wel en niet mag maken over supplementen. Ik heb weleens uitgerekend dat ik in vier jaar tijd zo'n 60.000 mensen, voornamelijk vrouwen, over de telefoon of per mail heb geadviseerd

Na mijn studie ben ik naar Rotterdam verhuisd en heb daar meerdere jaren een praktijk voor natuurgeneeskunde gehad. Wat ik daar zag: een klacht staat nooit op zich, er zit altijd 'een verhaal' bij. Bij de behandeling keek en kijk ik dan ook altijd naar het grote plaatje en welk aspect het belangrijkste is om eerst aan te pakken; lichaam/geest of beide. Het studeren ging tussen de bedrijven ook door: orthomoleculaire geneeskunde, Psycho-Neuro-Immunologie en een associate degree in seksuologie. Mijn motto is: hoe meer kennis, hoe beter.

Krachtvoer voor vrouwen

De afgelopen jaren ben ik me steeds meer gaan specialiseren op het gebied van vrouwegezonderheid en -welzijn. Ik vind namelijk alle vrouwen krachtvrouwen! Vrouwen zijn ontzettend sterk; we kunnen veel en we willen veel. Tegelijkertijd hebben we soms te maken met de uitdagingen van onze hormonen, niet alleen rond de menstruatie, maar ook tijdens en na een zwangerschap. Ik vind dat vrouwen bij dat alles wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Dat resulteerde in mijn eerste boek en het gelijknamige platform: Krachtvoer voor vrouwen.

Mama me-time

Inmiddels was ik ook samen met de liefde van mijn leven en gingen we na een aantal jaar samen zijn voor een kindje. Mijn zwangerschap verliep voorspoedig, maar de geboorte van Puck was op zijn zachtst gezegd heftig. Het hele proces duurde in totaal vijf dagen, ging vergezeld van een hoop pijn en eindigde in een spoedkeizersnede. Je begrijpt, ik lag er nogal af daarna. Daardoor heb ik uit eerste hand kunnen ervaren hoe ontzettend belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen, vooral in het eerste jaar na je bevalling. Het is dé reden geweest om Mama me-time te schrijven. Met mijn eigen kennis kon ik mezelf ondersteunen in het hele herstelproces en dat gun ik jou ook van harte. Hopelijk inspireert dit boek je om jezelf niet te vergeten en hulp te accepteren waar nodig. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe beter je dat ook voor anderen kunt doen, in dit geval voor dat lieve baby'tje van je. Bovendien: als mama gelukkig is, is iedereen dat.



1 HIER STEL LEN

- MAAND 1 TOT 3 -

Lieve kersverse moeder, het is zover: de teerling is geworpen! Na lang wachten en anticiperen is jouw baby er EINDELIJK. Of je bevalling nou van een leien dakje ging (ik hoop het zo voor je), of juist een zeer pijnlijke en lange aangelegenheid was vol onverwachte ingrepen of een keizersnede (I feel you), altijd zal er een periode van bijkomen nodig zijn. De komende tijd heb jij een extra portie liefde, aandacht en rust nodig om te herstellen van je formidabele Tour de Force.

De zorg en aandacht voor een pas bevallen moeder in Nederland is met maar liefst acht dagen kraamzorg geweldig. Maar daarna? Dan moet je het zelf uitvogelen, terwijl je nog verre van hersteld bent. De omgeving, en vaak jijzelf nog het meest, verwacht dat je dit klusje wel even klaart en snel weer de oude bent, maar dan gewoon met baby als extra accessoire.

Wat dat betreft kunnen we een voorbeeld nemen aan niet-westerse culturen, daar zijn de zorg en aandacht voor de jonge moeder veel langer en intensiever. Meestal wordt er een periode van dertig of veertig dagen aangehouden waarin de moeder kruidenbaden en massages krijgt, liefdevol wordt ingebonden in doeken en voorzien van voedzame, verse maaltijden. In India en Japan gaan de moeders zelfs terug naar hun ouderlijk huis om daar verzorgd en ontzorgd te worden (of je dat moet willen is een tweede). Het komt erop neer dat vrouwen lang en met veel liefde verzorgd worden door andere vrouwen; moeders, tantes, zussen of vriendinnen. Ze koken, wassen, ruimen op en zorgen voor de eventuele andere kinderen. Dat klinkt hemels, toch? Wij vrouwen hebben elkaar echt nodig, juist nu je mama bent.

In ons Hollandse kikkerlandje zijn we verstoken van dat soort gewoontes. De kraamvisite zal hier niet snel de handen uit de mouwen steken en even een was draaien of je vloer dweilen. Sterker nog, je moet ze vaak zelf van koffie en beschuit met muisjes voorzien en ze daarna met heel veel moeite de deur weer uit werken. De helden en heldinnen daargelaten die het wel begrijpen en aankomen met verse ovenschotels en je baby overnemen zodat jij kunt douchen; U zijt geprezen!

Na je bevalling vindt er een merkwaardige verschuiving van aandacht plaats. Tijdens de zwangerschap bekommerde iedereen zich volop om jou en je mooie buik. Je kreeg bij de verloskundige controle op controle en per dag vroegen gemiddeld vier of meer personen tot op het irritante af hoe het met je ging. Is je spruit eenmaal geboren, dan gaan alle oeh's en ah's linea recta naar de baby. Jouw pijnen, ongemakken en ervaringen komen meer op de achtergrond te staan.

Best bizar, als je nagaat wat een enorme impact een zwangerschap en bevalling hebben op een vrouwenlichaam. Verderop in het hoofdstuk lees je hoeveel organen en systemen deze processen wel niet betreffen. Als er al een periode is om goed voor jezelf te zorgen en jezelf in acht te nemen, is het wel het eerste jaar na je bevalling. Sta jezelf in dit jaar toe om volledig te herstellen en neem daarvoor zo veel tijd als je nodig hebt. Dat zorgt er niet alleen voor dat je kraamperiode en de





Had je te maken met veel complicaties en moeilijkheden tijdens je zwangerschap en/of bevalling? Dan is de kans groot dat het herstel meer tijd in beslag neemt. Laat je niet gek maken door verhalen of beelden van vrouwen die de dag na hun bevalling alweer op de been zijn en een week later in hun bikini op het strand liggen. Het kan, maar het kan ook dat je nog wel even in de kreukels ligt, en dat is helemaal ok.

periode daarna plezieriger zijn, je bespaart jezelf ook nog eens een hoop klachten achteraf. Wist je dat een verzakking van je baarmoeder of blaas in de overgang te maken kan hebben met een niet goed herstelde bekkenbodem na je zwangerschap? Om maar niet te spreken van pijn bij het vrijen, irritant urineverlies bij elk hoestje of kuchje of zeurende en zeer vervelende heup- en rugklachten.

Het concept negen maanden op, negen maanden af kun je daarbij laten varen, want hoe jouw herstel verloopt is individueel en afhankelijk van de omstandigheden tijdens je zwangerschap en bevalling.

GENEZEN: STAP VOOR STAP

Bij een bevalling zal er weefselschade optreden, daar ontkom je niet aan. In je baarmoeder ontstaat een wond waar de placenta zat en de huid van je vagina wordt tijdens de uitdrijvingsfase tot in het extreme opgerekt, wat sowieso voor kleine scheurtjes zorgt (en soms zelfs een grote scheur – auw). Ook je blaas is aangedaan, maar die herstelt gelukkig snel. Misschien ben je ingeknipt of heb

je een keizersnede ondergaan. Vergeet ook de spieren, banden en pezen van je bekkenbodem niet, die raken gekneusd door al het bevallingsgeweld. Ten slotte moeten ook de spieren van je buikwand weer netjes bij elkaar komen.

Na je bevalling staan er zo veel organen en systemen op de reparatielijst, dat je er een aannemer voor in dienst zou nemen. Gelukkig is je lichaam zelf de allerbeste genezer die er is.

Volledig weefselherstel heeft wel een jaar of meer nodig, het is dus belachelijk om van jezelf te verwachten dat je er in een vloek en een zucht weer bovenop bent. Houd in je achterhoofd dat genezing niet in een rechte lijn verloopt; de dingen moeten vaak eerst even erger worden om daarna te verbeteren. Bovendien kunnen er veel factoren zijn die het genezingsproces vertragen, waarvan stress en slaapgebrek de grootste verstoorders zijn. En laten dat nou net de dingen zijn waar je als pas bevallen moeder mee te maken krijgt. Daardoor kan het dat de dingen soms niet of maar heel traag beter worden. Door goed voor jezelf te zorgen en op tijd hulp te zoeken, kan je lichaam haar natuurlijke weg naar genezing weer vervolgen.

FASE 1: Opruimen/ontsteken (± vijf dagen)

Het herstel van weefselschade begint altijd met een ontstekingsreactie die bedoeld is om beschadigde cellen op te ruimen, indringers buiten het lichaam te houden en alvast hulptroepen te alarmeren. Op de plek van de schade (bijvoorbeeld bij een knip), worden de wanden van de bloedvaatjes tijdelijk doorlaatbaarder. Hierdoor kunnen witte bloedcellen en bloedplasma (dat doorzichtige spulletje dat uit een schaafwond komt) uit het bloed naar de getroffen weefsels stromen. Ze spoelen de plek van het onheil schoon en beginnen met het opruimen en afbreken van beschadigde cellen. Al die extra vloeistof zorgt voor een zwelling.

De pijn wordt veroorzaakt door stoffen uit de beschadigde cellen die de omliggende zenuwen prikkelen. Gelukkig geven die stoffen tegelijkertijd een seintje dat er snel cellen moeten arriveren om nieuw weefsel aan te maken. Ontsteken is dus eigenlijk een gezond proces dat optreedt bij weefselschade.

FASE 2: Noodreparatie (twee maanden)

Na vijf dagen slaat de ontstekingsfase om. Op de plek van de schade arriveren nieuwe bindweefselcellen (collageen) die nog niet heel stevig zijn, maar er wel voor zorgen dat de boel stabiliseert. Dit worden er langzaamaan steeds meer, waardoor de belastbaarheid ook geleidelijk toeneemt. Dat zie je bijvoorbeeld bij een wondje op je hand. Eerst wordt het wat rood en dik en dan vormt zich een korstje. Na een aantal dagen zie je zachte, roze nieuwe huid ontstaan. Deze is nog wel heel teer. Dit soort processen spelen zich af waar je het goed kunt zien, zoals bij die knip, maar ook diep in je lichaam, zoals bij de wond in je baarmoeder en binnenin het bindweefsel en de spieren van je bekkenbodem.

In deze fase ondersteun je de genezing het best met lichte belasting binnen je pijngrenzen. Hierdoor verbeter je de doorbloeding in aangedane gebieden en zorg je ervoor dat de aanmaak van collageenvezels goed verloopt. In de praktijk komt het erop neer dat rustige manieren van bewegen, zoals wandelen of zwemmen, de eerste twee à drie maanden het beste zijn. Onthoud dat je echt nog in de fase van een noodreparatie zit. Ga je nu overbelasten door te snel te veel te doen, dan maak je al die tere collageenvezels kapot en kan je lichaam weer opnieuw beginnen.

FASE 3: Renoveren (een jaar of langer)

De zwakkere collageenvezels worden in de loop van een jaar vervangen voor stevigere vezels. Is dit proces afgerond, dan ben je volledig hersteld en weer zo goed als nieuw. Je lichaam is misschien zelfs wel sterker dan voorheen, tof toch?

OP DE REPARATIELIJST

Baarmoeder

Voor je zwangerschap had je baarmoeder de bescheiden omvang van een peertje, aan het eind is ze maar liefst vijfhonderd keer zo groot. Het slinken en herstellen van je baarmoeder neemt tijd in beslag; ga maar uit van zo'n zes weken. Geef je borstvoeding, dan gaat het sneller. Bij elke voeding komt er een stoot oxytocine vrij, die voor extra samentrekking van je baarmoederwand zorgt (hallo naweeën).

In de eerste weken verlies je zowel bij een vaginale bevalling als bij een keizersnede bloed. Dat kunnen zeker de eerste dagen flinke stolsels zijn die geleidelijk aan kleiner worden. Het bloed en de stolsels zijn afkomstig uit de wond waar de placenta vastzat aan je baarmoederwand. Bij een keizersnede komt daar nog bloed van de ingreep bij.

Door het krimpen van je baarmoeder worden de wonden kleiner en daarmee wordt het bloedverlies minder. De kraamverzorgster controleert je de eerste dagen goed en neemt regelmatig je temperatuur op in verband met eventuele infecties. Om deze te voorkomen raden verloskundigen aan om minimaal zes weken te wachten met gemeenschap. Gedurende deze periode mag je ook nog niet in bad of naar het zwembad. Ook het dragen van tampons is uit den boze. Blijf je lang en veel bloeden of krijg je koorts? Trek dan direct aan de bel bij je verloskundige of huisarts.

Vagina

Bij je bevalling is het weefsel van je vagina in de laatste fasen enorm opgerekt. Dat hoef ik je niet te vertellen; the ring of fire zal je nog levendig bij staan. Er zullen altijd minuscule scheurtjes optreden in de slijmvliezen die je niet direct ziet of voelt. Soms ben je echt uitgescheurd en is de weefselshade duidelijk zicht- en voelbaar, je moet dan gehecht worden. Een scheur heelt sneller dan een knip, omdat deze het natuurlijke verloop van de bindweefselvezels volgt.

De beschadigingen zullen typische kenmerken geven wanneer het herstel begonnen is: zwellen, roodheid en pijn. Hechtingen kunnen de eerste dagen dan ook flink trekken en jeuken. Wees niet bang om na de bevalling je vulva (alles wat je aan de buitenkant ziet) met een spiegel onder de loep te nemen. Het zal er anders uitzien dan voorheen; de vorm en lengte van je schaamlippen, de kleur en het gevoel. Dat is allemaal normaal, vaak trekt dit in de loop van de maanden bij.

De slijmvliezen van je vagina blijven nog een aantal maanden erg droog, dat komt door de daling van oestrogeen na je bevalling. Als je borstvoeding geeft is dit zeker het geval, omdat borstvoedingshormonen de aanmaak van oestrogeen temperen. Droge slijmvliezen geven een branderig rotgevoel dat je vooral ervaart tijdens het lopen en fietsen. De eerste keer seks kan dan ook een uitdaging zijn,

daarover later meer. Bij de sectie Selfcare van dit hoofdstuk vind je zachte, verzorgende toepassingen voor je vulva die het herstel bevorderen en verlichting geven. Denk daarbij aan spoelingen en verkoelende pads die je in je ondergoed kunt leggen.

Anus

Je anus? Wat heeft die nou met het hele verhaal te maken? Nou... tijdens je zwangerschap heb je er vast kennis mee gemaakt: aambeien. Ze kunnen zijn ontstaan door het persen tijdens de bevalling, waarbij er een enorme druk kwam te staan op de zwellichamen rondom je anus. Deze zwellichamen zorgen er normaal gesproken voor dat je anus lucht- en waterdicht afgesloten wordt, net als een rubberen ringetje bij een kraan. Door de druk op de bloedvaten zwellen ze op, dit kan zowel inwendig of uitwendig zijn, waarbij ze naar buiten puilen. Aambeien geven gekmakende jeuk en pijn. Ze verdwijnen meestal vanzelf doordat de druk op de bloedvaten verdwijnt en als je zelf ook te veel druk zetten vermijdt bij het ontlasten.

Bekkenbodem

Je bekkenbodem is een matje van spieren dat als een bodem in je bekken ligt. Dit matje zorgt ervoor dat je organen zoals je blaas, baarmoeder en darmen niet pardoos op straat glibberen maar keurig in je buikholte blijven zitten. De bekkenbodem heeft drie openingen: één voor je vagina, één voor je urinebuis en één voor je anus. De bekkenbodemspieren liggen hier als een kringetje omheen. Ze zorgen er bij aanspanning voor dat je urine en ontlasting kunt ophouden en bij ontspanning dat je urine en ontlasting kunt laten lopen of een baby baren. Bij ontspanning laten de bekkenbodemspieren ook dingen toe: een penis, een eendenbek, vingers, vibrators of een tampon en nog veel gekkere dingen als je soms leest wat ze op de spoedeisende hulp allemaal wel niet vinden.

Om goed te voelen over welke spieren we het nou hebben, stel je je voor dat je veel hebt gedronken en heel nodig naar de wc moet. De spieren waarmee je angstvallig je plas ophoudt zijn een onderdeel van je bekkenbodem. Wanneer je ze aanspant, trek je het matje van spieren als het ware naar het midden toe en omhoog richting je buik. Als je heel nodig een grote boodschap moet doen span je ze ook aan; naar binnen en naar boven. Probeer het maar eens afzonderlijk en tegelijkertijd.

Aambeien laten soms een huidflapje achter (marisk). Dit is niets om je voor te schamen. Veel mensen (man en vrouw) hebben deze huidflapjes, maar ze kunnen wel voor een hoop ongemak zorgen. Verzorg je anus mild en ga naar je huisarts als de klachten aanhouden. Er zijn methoden om aambeien en/of huidflapjes weg te halen als ze niet vanzelf verdwijnen.



BEKKENBODEM EN CORE

De spieren van je bekkenbodem werken nauw samen met je lage rugspieren, (schuine) buikspieren en middenrif, tezamen vormen ze de welbekende core. Je core kun je vergelijken met een regenton met je buikorganen als inhoud. De bodem van de ton is je bekkenbodem, de hoepels rondom zijn je buik- en rugspieren, en de deksel is je middenrif. De spieren van je core geven stabiliteit aan je lichaam, ze zorgen ervoor dat je je romp omhoog kunt houden en je organen binnenboord blijven als je kracht uitoefent door iets te tillen of bij niezen en hoesten. Ze werken allemaal samen met elkaar: span je er één aan, dan doen de andere mee. Gedurende je zwangerschap verweken de banden en pezen van de bekkenbodem om tijdens de bevalling ruimte te geven aan de passerende baby. Ook alle omringende banden en pezen en andere onderdelen van je core zijn tijdelijk minder sterk dan normaal.



Selfcare

MAGNESIUM VOETENBAD

Magnesium is een ontspannend mineraal dat goed opgenomen wordt door de huid. Voel je je gestrest en druk? Dan is dit voetenbadje ideaal.

ZO MAAK JE EEN VOETENBAD

Doe 150 gram magnesiumvlokken in ongeveer vijf liter water en laat je voeten tien minuten lekker weken. Voor extra effect kun je 10 druppels etherische olie toevoegen: rozemarijn en citroen werken opwekkend en lavendel en kamille rustgevend.

Food

NEXT LEVEL WITLOFSCHOTEL

Witlof werkt vochtafdrijvend en is fijn om te eten als je last hebt van dikke enkels en een pafferig gezicht. Het smaakt ook nog eens heerlijk, zeker in deze next level witlofschotel met (bloed)sinaasappel en pecannoten.

INGREDIËNTEN

1 rode ui • 1 teen knoflook • olijfolie • 1 (bloed)sinaasappel • 1 el honing • 1 tl kardemom, gekneusd • 400 g linzen • zout en peper • 4 stronken witlof of roodlof • 250 g feta • handje pecannoten, grof gehakt • 50 rucola • olijfolie

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de ui en pers de knoflook en fruit deze in een pan met olijfolie. Snijd de (bloed)sinaasappel doormidden en voeg het sap en de rasp van 1 helft toe. Snijd de andere helft in partjes. Voeg de honing en kardemom toe en bak 2-3 minuten. Voeg de linzen en zout en peper aan de pan toe en roer goed door. Laat enkele minuten sudderen op middelhoog vuur.

Snijd in de tussentijd elke witlof in de lengte in vieren. Leg de witlofpartjes naast elkaar in een ovenschaal en giet het linzen-sinaasappelmengsel eroverheen. Verdeel de partjes sinaasappel, pecannoten en feta over de ovenschotel. Besprenkel rijkelijk met olijfolie. Bak 30 minuten in de oven.

Garneer met rucola.

Serveer met zilvervliesrijst of quinoa.

