
Herstel na je bevalling

De essentie van wat je de eerste 6 weken helpt om optimaal te herstellen — overzichtelijk, helder en zonder dat het overweldigend wordt.

Suzan, de Vrouwenfysio

Het ultieme cadeau na je bevalling · HipFitMam.nl

BLADEREN →

Wellicht lees je dit vlak na je bevalling — of als voorbereiding op die bijzondere weken. In dit mini-magazine vind je de *essentie* van wat je de eerste 6 weken helpt om optimaal te herstellen. Overzichtelijk, en zonder ruis.

Zo lees je dit magazine

Blader met de pijlen onderaan, of tik hieronder op een week om er direct heen te gaan.

- 01 Week 1 — De eerste heilige dagen >

- 02 Week 2 & 3 — De wereld herontdekken >

- 03 Week 4 — Klaar voor meer? >

- 04 Week 5 & 6 — Belasting & belastbaarheid >

- 05 Over Suzan >

- 06 Jouw volgende stap >

1 *De eerste heilige dagen*

De eerste 3–4 dagen zijn heilig. Je lichaam maakt in stilte een herstelplan — hoe rustiger jij bent, hoe beter dat lukt.



Rust

Slaap met je kleintje mee. Pak elke kans op rust — ook als er bezoek is.



Plat liggen

3x per dag 15 minuten volledig plat — zo keren je bekken en organen terug naar hun plek.



Uitademen

Adem krachtig uit — alsof je een kaarsje uitblaast — bij opstaan, liggen, optillen en verplaatsen.



Voeden

Ga eerst goed zitten voor je aanlegt. Houding voor alles.



Zwelling

Lokaal koelen (diepvriesdoperwten in een washandje!) verlicht pijn en zwelling down under.



Wandelen

Loop 'bloemblaadjes': kleine ommetjes met je huis als basis, zodat je steeds kunt kiezen of je nóg een rondje doet.



Tip: plan alvast een bekkenbodemcheck bij je bekkenfysio, rond 6 weken na je bevalling.

Starten vanaf dag 1

Je bekkenbodemspieren moeten herstellen. Gevoeligheid of hechtingen maken dat je wat lastiger ontspant — terwijl juist ontspanning fijn is om goed te herstellen.

DE BELANGRIJKSTE OEFENING

Ontspannen. Laat je schouders zakken, laat je buik-, bil- en bekkenbodemspieren los en adem een paar minuten zo *laag* mogelijk.

Lukt dat? Begin dan rustig met aan- en ontspannen — zó zacht dat je het net voelt: je plas ophouden, een windje tegenhouden of je vagina iets intrekken. Onthoud: *ontspannen is belangrijker dan aanspannen*.

VOOR WIE DIEPER WIL

Dit mini-magazine geeft je het overzicht van week 1. In het e-book Sterk na je bevalling neemt Suzan je *dag voor dag* mee: oefeningen, houding, ademhaling — en wat te doen als je je zorgen maakt.

Bekijk het e-book — €24,95 →

2&3 WEEK 2 & 3 *De wereld herontdekken*



Bloedverlies

Neemt af. Nog stolsels of twijfel je? Neem contact op met je verloskundige.



Borstvoeding

Leg gerust vaker aan bij groeispuurtjes. Vraag bij twijfel een lactatiekundige.



Hulp

De kraamhulp is klaar — accepteer hulp van anderen. Mensen worden blij als ze iets kunnen doen.

BEKKENBODEM — VERDER OPBOUWEN

Span eens 6 tellen aan terwijl je *dóórademt*, en maak bovenop die aanspanning kleine 'knipoogjes'. Varieer je houding — zolang je maar vanuit ontspanning werkt.

Opbouw van kracht. Begin met lichte krachtvormen: rustige squats (niet te diep), gecontroleerde lunges, de bridge en de superman. Focus op doorademen en een correcte uitvoering — niet op aantallen.

4

WEEK 4

Klaar voor meer?

Je kleintje is alweer 4 weken. Hopelijk voel je je fitter en heb je de nodige wandelingen gemaakt. Maar hoe weet je of je een stapje erbij kunt — of juist even rustig aan moet? Gebruik dit als leidraad:

Klachten tijdens de activiteit?

Tikkie terug

Klachten erna of de dag erna?

Zelfde belasting

Geen klachten?

Stapje erbij mag!

Kom na de eerste dagen lekker in beweging en blijf dat — het helpt je in de opstart richting sport.

→ **Ga verder** — het volledige stappenplan belasten, met voorbeelden per week, staat in het [e-book Sterk na je bevalling](#).

5&6

WEEK 5 & 6

Gun jezelf de tijd

Tijd is je beste vriend. Herstel kun je niet versnellen — geef het de ruimte.

-  **It takes a village.** Durf hulp te vragen — soep van je moeder, een boodschap van een vriendin.
-  **Blijf nog even coconen.** Deze periode is eenmalig. De rest van de wereld loopt niet weg.
-  **Vanaf week 6** mag je rustig starten met sporten — na een bekkenbodembodemcheck (en evt. een ready-to-run) ook veilig intensiever.

BELASTING & BELASTBAARHEID

Alles draait om je belastbaarheid: wat kan jouw lichaam vandaag aan? Een slechte nacht, stress of zorgen tellen als mentale belasting net zo zwaar mee als een rondje om het huis. Ook je eigen herstel kost energie. Luister naar je lichaam en pas je intensiteit aan.

- Meer over jouw energie als moeder — hoe je je energiehuishouding écht begrijpt en beïnvloedt — lees je in [Magazine Energieboost #1](#).

OVER SUZAN



Suzan van der Meulen- Koekkoek

FYSIOTHERAPEUT · AUTEUR · TRAINER ·
SPREKER

Suzan is fysiotherapeut, moeder van drie en oprichter van HipFitMam. Haar missie is simpel: jou helpen de energieke moeder te zijn die je wilt zijn. Via haar boek, podcast en trainingen bereikt ze duizenden vrouwen rondom zwangerschap en moederschap.

 @suzan_de_vrouwenfysio

 **Luister de HipFitMam-podcast**

 **www.hipfitmam.nl**

Deel dit magazine gerust met elke vrouw die je kent. Kennis maakt ons moeders samen sterker.

JOUW VOLGENDE STAP

Wat is jouw volgende stap?

Je hebt nu het overzicht. Welke past bij wat jij *nú* nodig hebt?

MEEST GEKOZEN

E-book Sterk na je bevalling

€24,95

Wil je week voor week diepgang? Jouw dagelijkse gids voor de hele eerste 6 weken — oefeningen, voeding en mentale check-ins.

Bekijk het e-book →

OOK VERKRIJGBAAR

Magazine Energieboost #1 **€14,95**

Wil je je energie terug? Inzicht én concrete oefeningen rond jouw energie als moeder.

Bekijk →

Boek Energielabel A **€29,95**

Wil je alles in één boek? Jouw complete naslagwerk om de energieke moeder te zijn die je wilt zijn.

Bekijk →



10% korting, exclusief voor jou

Gebruik code **MAMA10** bij het afrekenen.

Lieve mama, je doet het goed.

— Suzan, de Vrouwenfysio