

Zwangerschapskwalen

Tips!!!

Wat kan je eraan doen?



Wat kan jij doen?

Veel kwaaltjes zijn op te vangen met oefening en goede verzorging. Hierbij onze tips.

Bekken pijn en incontinentie klachten

Zorg voor een stevig spier-korset. Vanaf 6 weken na de bevalling kan je weer rustig aan starten met oefeningen voor de buik, en bekkenbodem. Deze spieren spelen een grote rol in het stevig houden van het bekken gebied en helpen je ook tot op late leeftijd ontlasting op te houden. Pak daarom je oefeningen er weer bij. 3 keer in de week een kwartiertje oefenen is over het algemeen voldoende.

Vermoeidheid en vergeetachtigheid

Zeker wanneer je borstvoeding geeft kunnen deze klachten langer aanhouden of zelfs verergeren. Dit hoeft zeker geen reden te zijn om de borstvoeding te onderbreken. Beter is het om op regelmatige tijden te slapen. Jouw kindje heeft rust en regelmaat nodig. Geef die en profiteer ervan mee. Omdat je nooit precies weet wat de nacht brengt; ga op tijd na bed. De uren die je voor 24 uur slaapt zijn dubbel zo waardevol!

Eet voldoende vetten. Met name de omega 3 en 9 vetten zijn bouwstoffen voor verbindingen in de hersenen en andere cellen in het lichaam. Haal deze vetten uit bijvoorbeeld nootjes, vis en avocado

Eet veel vezels (uit groenten en fruit) en wees matig met alcohol en snelle suikers. Vezels zorgen voor langdurige energie en een vol gevoel terwijl de snelle suikers je een dipje geven en maken dat je er meer van wil eten. Vermoeidheid wordt zo in stand gehouden.

Eet gezond en drink veel water Dit zijn de beste tips die je kan krijgen. Zelfs wanneer de nachten slecht zijn kan dit je nog enige tijd overeind houden. Door goede brandstof binnen te halen kan het lichaam veel energie uit de voeding halen. De organen kunnen zo optimaal werken en ook je hormonen komen eerder terug in balans. Dit helpt je ook gelijk de laatste zwangerschapskilo's weg te laten smelten....

*Ontzwoeren duurt tot
wel een jaar na de
bevalling*