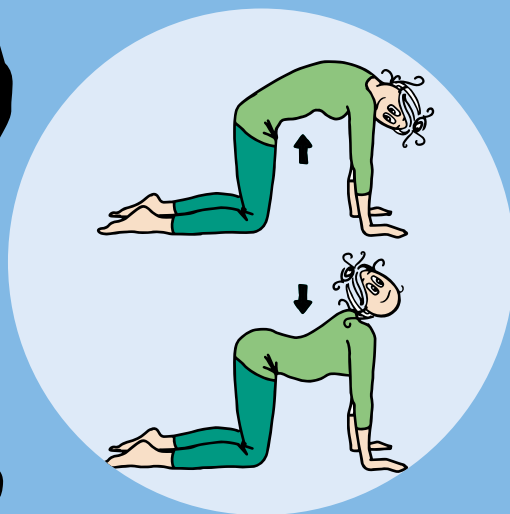


CenteringZwangerschap

# CenteringFIT

Handleiding per sessie



CenteringZorg  
Samen weet je meer

# CenteringZwangerschap

# CenteringFIT

## Handleiding per sessie

*“Tell me and I forget, teach me and I remember,  
involve me and I learn”*

Stichting Centering Nederland werkt samen met CHI, TNO, KNOV en Group Care Global aan de ontwikkeling, verspreiding, implementatie en evaluatie van een effectief model van gezondheidszorg dat is gebaseerd op de principes van het CenteringHealthcare model. CenteringPregnancytm is een trademark van het CenteringHealthcare Institute (CHI), USA. De naam CenteringPregnancy mag niet zonder toestemming van CHI gebruikt worden.

© 2021, CHI, TNO, KNOV, Stichting Centering Nederland  
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie.n, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van zowel CHI, TNO, KNOV en Stichting Centering Nederland



**CenteringZorg**  
Samen weet je meer

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	4
<b>2. Activiteiten dagelijks leven</b>	6
<b>3. Handleiding per sessie</b>	12
Bijeenkomst 1	13
Bijeenkomst 2	18
Bijeenkomst 3	22
Bijeenkomst 4	25
Bijeenkomst 5	29
Bijeenkomst 6	32
Bijeenkomst 7	34
Bijeenkomst 8	36
Bijeenkomst 9	37
<b>4. Implementatie</b>	40
<b>5. Bronnen</b>	42

Deze handreiking is ontwikkeld door de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG) in samenwerking met de Koninklijke Organisatie van Verloskundigen (KNOV) en TNO Child Health.

Leden werkgroep:

Inger Aalhuizen, KNOV, projectleider

Victorien Barendrecht, Oefentherapeut Mensendieck

Jocelyn Didde, SAG, projectleider Rondom de Geboorte

Nicole van Melsen, KNOV, beleidsmedewerker, verloskundige

Marlies Rijnders, TNO Child Health, verloskundige, onderzoeker

# 1. Inleiding

---

Verschillende studies laten zien dat lichamelijke activiteit afneemt in de zwangerschap. Veel zwangeren stoppen in de eerste 3 tot 4 maanden van de zwangerschap met bewegen, vanwege vermoeidheid en misselijkheid.

Onderzoek wijst uit dat zwangeren die meer bewegen, een verminderde kans hebben op zwangerschapshypertensie en diabetes gravidarum. Daarnaast heeft 150 minuten bewegen per week een positief effect op het voorkomen van een laag geboortegewicht en premature geboortes. Hierdoor wordt een bijdrage geleverd aan de fysiologie van de zwangerschap en het voorkomen van onnodige interventies.

Het aantal mensen met obesitas neemt wereldwijd toe, met een hoger percentage voor vrouwen dan mannen. In de zwangerschap staan vrouwen vaak meer open voor het veranderen van hun leefstijl. Onderzoek wijst uit dat vrouwen vaak voldoende kennis hebben met betrekking tot lichamelijke activiteiten in de zwangerschap, hun attitude is gunstig, maar relatief weinig vrouwen bewegen daadwerkelijk voldoende (slechts 20%).

CenteringPregnancy is een zorgmodel waarbij de verloskundige zorg wordt aangeboden aan een groep zwangeren met ongeveer gelijke zwangerschapsduur. Binnen dit model is het mogelijk meer en intensiever op onderwerpen gerelateerd aan de zwangerschap in te gaan.

CenteringPregnancy (CP) werd in 1995 voor het eerst in de Verenigde Staten geïntroduceerd.<sup>7</sup>

CP is geïmplementeerd in de Verenigde Staten maar ook in Canada, Australië, het Verenigd Koninkrijk en Zweden. TNO Child Health heeft dit model naar Nederland gehaald en werkt samen met de KNOV aan de doorontwikkeling van het model en implementatie in Nederland.

In dat kader is in 2015 samen met de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG) gestart met de ontwikkeling van CenteringFIT (CPFit). Aanleiding vormde de landelijke pilot CenteringZwangerschap in 2012 waarbij na verloop van tijd werd geconstateerd dat binnen dit zorgmodel de aandacht voor voldoende en goed bewegen tijdens de zwangerschap en daarna beter kon worden vormgegeven.

Om dit te bereiken is samenwerking aangegaan met een werkgroep Oefentherapeuten C/M, allen als zwangerschapsdocent verbonden aan het programma Rondom de Geboorte van de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG) en ervaren in het geven van zwangerschapscursussen waarbij zwangere vrouwen lichamenlijk en geestelijk worden begeleid en voorbereid op de bevalling. Deze werkgroep heeft aan de hand van de Implementatiegids CP een draaiboek CenteringFIT (CPFit) ontwikkeld.

Het doel van CPFit is ten eerste om nog meer bewustwording te creëren onder de al enigszins actieve zwangeren over het doel en het nut van bewegen, zodat zij niet stoppen met sport en bewegen aan het begin van de zwangerschap. Het tweede doel is om vrouwen die niet of (te) weinig bewogen voor de zwangerschap te motiveren tot lichamenlijke activiteit. CPFit laat zwangeren ervaren wat beweging kan doen voor het lichaam met inachtneming

van de fysieke mogelijkheden en beperkingen. Daarnaast faciliteert het de vrouwen om kennis te maken met de verschillende vormen van bewegen, de mogelijkheden in de regio uit te wisselen en elkaar te motiveren om wel tijdens de zwangerschap te bewegen. CPFit hoopt mensen laagdrempelig en in groepsverband aan het bewegen te krijgen, waardoor ook angst voor pijn of vermoeidheid afneemt.

Deze handleiding is geschreven voor verloskundigen en co-begeleiders die Centering-Zorg aanbieden en hier een fysieke component aan toe willen voegen. De CPFit sessies zijn geen vervanging van een cursus zwangerschapsgym, yoga of wekelijkse beweegactiviteiten. Het blijft belangrijk om vrouwen te motiveren en het vertrouwen te geven dat ze juist in beweging mogen blijven. De handleiding biedt handvaten voor verloskundigen en co-trainers om dit doel te bereiken.. Tevens is het mogelijk een verdiepend niveau met een Oefentherapeut C/M\* als co-begeleider toe te voegen.

In deze handleiding is per sessie aangegeven hoe zwangere vrouwen door oefeningen en activiteiten op een medisch verantwoorde manier fit kunnen blijven en bewuster van hun lichaam kunnen worden ter voorbereiding op de bevalling en de kraamtijd. Een groot deel van deze handleiding is direct toepasbaar beschreven: onder elke gele balk wordt de oefening beschreven inclusief de wijze zoals je dit kan uitleggen aan de zwangere. De integratie van CPFit in het Centering model van zorg biedt daarmee een exclusief pakket van zorg bestaande uit medische zorg, informatie, kennisuitwisseling, interactie, ondersteuning en nu ook....beweging!

*\* Lees Oefentherapeut Cesar of Mensendieck, maar ook een bekkenfysiotherapeut valt hieronder.*

## 2. Activiteiten dagelijks leven

Conditie is lichamelijke gesteldheid. Deze wordt bepaald door: kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en lichaamssamenstelling. Tijdens de zwangerschap neemt de belasting toe, bewegen verhoogt de belastbaarheid. Bewegen zorgt ook voor stressreductie en het verbetert de gezondheid van de moeder.

Relevante verschillen tussen zwangeren en niet-zwangeren:

- ▶ Cardiovasculaire systeem
- ▶ Ademhaling
- ▶ Hormonen

### 2.1 Cardiovasculaire systeem:

De hartfrequentie ligt hoger.

Het hartminuutvolume ligt hoger.

De maximale hartfrequentie ligt lager.

De hartfrequentie is geen maat meer voor inspanning.

Je maakt daarom gebruik van de BORG schaal (schaal voor subjectieve inspanning):

6		6	
7	zeer, zéér licht	7	
8		8	
9	zeer licht	9	
10		10	→ = Elke dag bewegen
11	tamelijk licht	11	
12		12	
13	redelijk zwaar	13	
14		14	
15	zwaar	15	
16		16	→ = Trainen en conditie opbouwen
17	zeer zwaar	17	
18		18	
19	zeer, zéér zwaar	19	
20		20	→ = Overbelasten

Bij zwangeren kun je het beste trainen op niveau: 12-14

De gevoelsinspanning van een zwangere ligt hoger. Stevig wandelen voor een zwangere komt overeen met joggen voor een niet-zwangere.

## 2.2 Ademhaling:

De ademhaling bij een zwangere is sneller dan normaal. Er is minder ruimte om adem te halen door de groeiende baarmoeder (middenrif wordt omhoog gedrukt).

Het zuurstofverbruik in rust is 20-30%

Je kan daarom beter aerob trainen; je maakt dan gebruik van de praattest (zorg dat je niet buiten adem raakt en niet gaat hijgen tijdens de oefeningen).

## 2.3 Hormonen:

Met name het hormoon relaxine is van belang, dit zorgt voor stabiliteit in de gewrichten (bekken).

Dit hormoon zorgt ook voor tonusverlaging van de spieren. Dat maakt snelle bewegingen moeilijker en zwangeren raken sneller vermoeid. De juiste keuze van oefeningen is daarom van belang.

## 2.4 Contra-indicaties voor bewegen op niveau 12-14 op Borg schaal:

Absolute contra-indicaties:

- ▶ Hart- en longaandoeningen
- ▶ Zwangerschap gerelateerde hypertensie
- ▶ Bloedingen
- ▶ Gebroken vliezen

Relatieve contra-indicaties:

- ▶ Bloedarmoede
- ▶ Roken
- ▶ Obesitas
- ▶ Extreem ondergewicht
- ▶ Ademhalingsproblemen
- ▶ Metabole stoornissen

## 2.5 Waarschuwingssignalen:

- ▶ Pijn in de buik
- ▶ Duizeligheid, flauwvallen, wazig zien, licht in het hoofd
- ▶ Extreme vermoeidheid
- ▶ Erg rood of juist bleek gelaat
- ▶ Bekkenpijnklachten
- ▶ Gevoelloosheid of juist tintelingen in handen/voeten
- ▶ Gezichtsuitdrukking: verkramp, grimas, pijn?
- ▶ Ademnood/snel buiten adem zijn
- ▶ Hartkloppingen

## 2.6 Adviezen bij trainen van zwangeren:

- ▶ Heb respect voor vermoeidheid
- ▶ Houd trainingsintensiteit laag.
- ▶ Vermijd snelle bewegingen en tempowisselingen
- ▶ Low-impact oefeningen (dus niet springen)
- ▶ Vermijd uiterste bewegingsuitslagen: ga niet tot de maximale eindstand van de gewrichten gaat en zorg dat niets overstrekt.
- ▶ Doe rekoefeningen rustig en voer ze voorzichtig uit
- ▶ Let op doorademen
- ▶ Vermijd oefeningen die de diastase onnodig onder druk zetten
- ▶ Bouw geen competitie-element in (iedere zwangerschap is anders)

## 2.7 Algemene adviezen voor Activiteiten Dagelijks Leven (ADL)

### *Houding en beweging*

- ▶ Probeer zoveel mogelijk schuif- en of draaibewegingen in de bekkengewrichten te vermijden (schaambeen verbinding en heiligbeen-darmbeenverbinding = SI-gewrichten). Schuif bijvoorbeeld niet met je voet een doos opzij omdat je geen zin hebt om te bukken.
- ▶ Probeer inzicht te krijgen in de natuurlijke stand van de rug en het bekken.
- ▶ Leer je bewegingen kennen en voel wat je bekken en rug tijdens die bewegingen doen.

### *Spiergebruik*

- ▶ De bekkengordelspijeren (dit zijn vooral de bil-, bekkenbodemb-, buik- en rugspieren) kunnen je bekken een belangrijke steun geven. Wij noemen dit het spierkorset. Span eerst dit spierkorset aan als je vanuit rust in beweging wilt komen (ook in bed) en dan pas bewegen. Op deze wijze vindt er minder irritatie van banden en gewrichten plaats. Je voorkomt hiermee pijn tijdens beweging en je voelt je 'steviger' en zekerder.
- ▶ Als oefening kun je het spierkorset in verschillende houdingen regelmatig spannen en ontspannen.

### *Staan*

- ▶ Zet je voeten op een voor jou prettige breedte iets naar buiten gericht.
- ▶ Draag je gewicht op beide benen en iets meer in de hielen. Stabiliseren kun je door van het ene been op het andere te balanceren met behulp van de bil- en heupspieren. Zeker niet steeds stilstaan.
- ▶ Niet op één been staan met een doorgezakte heup.
- ▶ Overstrek je knieën niet.
- ▶ Zorg ervoor dat je je bekken ín balans houdt en dat je niet het bekken onder je trekt. Strek je rug met de brede rugspier (til jezelf uit je bekken).
- ▶ Een variant is de ballethouding.

### *Zitten*

- ▶ Zit recht en actief en niet onderuitgezakt op het bekken. Een hulp hierbij is een kussen in je rug te plaatsen.
- ▶ Let erop dat je voor de stand en houding van je benen de beide voeten op de grond zet,



of recht onder de knieën met een hoek van 90 graden in de knieholte (geen spanning maken aan de binnenkanten van de bovenbenen). Een andere mogelijkheid is je benen onder de stoel te kruisen, terwijl je voor je bekken op je bovenbenen zit. Dit kan ook goed op een iets hogere stoel.

- ▶ NB: één been over het andere leggen mag, maar je moet zorgen dat de knie naar buiten is gericht en je in het bekken niet beweegt.
- ▶ Probeer jezelf zoveel mogelijk zittend aan en uit te kleden.
- ▶ Een oefenbal is een alternatief stoeltje (maar niet geschikt voor aan- uitkleden).
- ▶ Een handige oplossing voor de ontspanning van de binnenkant van de bovenbenen is het zitten in kleermakerszit op een laag krukje of een meditatiekussen.

### ***Opstaan en gaan zitten***

- ▶ Duw je voeten (iets uit elkaar) stevig in de grond en kom door het spannen van de been-spieren vanuit de heupen met een rechte rug naar voren en omhoog. Daarbij druk je je indien nodig op met de handen op de bovenbenen of op de stoelleuning. De schouders moeten daarbij laag gehouden worden met de brede rugspieren. Blijf vooral doorademmen.
- ▶ Ga je lopen dan eerst het bekken stabiliseren met de bilspieren en de andere bek-kengordelspijeren. Daarna de bilspieren weer loslaten en de beweging inzetten.

### ***In bed gaan liggen en uit bed komen***

- ▶ Ga eerst zitten op de rand van je bed. Ga dan als een geheel met de steun van je arm liggen. Duw je vanuit zijligging als een geheel met je arm op tot je op de rand van je bed zit.

### ***Liggen***

- ▶ Bij het liggen heeft de zijligging de voorkeur. De benen gebogen op elkaar, de voeten liggen in het verlengde van het bekken. Het bovenste been moet zoveel mogelijk horizontaal of iets hoger liggen. Je kunt ontdekken hoe je het prettigst ligt door een kussen tussen de knieën te plaatsen. Wel even uitproberen hoe dik het kussen moet zijn. Een steun aan de rug geeft een kussentje of opgerolde handdoek onder de 'dikke' buik. De zwaartekracht zorgt er zo voor dat op deze manier de rug en het bekken stabiel liggen. Pas deze rusthouding ook toe gedurende korte momenten door de dag heen (leg bijvoorbeeld een oefenmatje neer op het werk).
- ▶ Je mag, als dat prettig aanvoelt, ook op je rug liggen. Voor een goede stand van rug en bekken plaats je een kussen onder de bovenbenen en een opgerolde handdoek in je onderrug zodat het bekken niet kan doorzakken. Om de binnenkant van de bovenbenen te ontspannen, kun je af en toe een tijdje liggen met gespreide benen en je voetzolen tegen elkaar. Trekt dit aan de bovenbenen dan zijn kussentjes onder de knieën een tussenoplossing om steeds verder in de ontspanning te komen.
- ▶ Wil je je omdraaien naar de andere zij, zet je dan af door je onderste been in de matras te duwen en je bovenste been te openen en daarvan je voet in de matras te duwen. Zo rol je als een geheel om op de rug. Maak geen spanning aan de binnenkant van je bovenbenen en haal het kussen tussen je bovenbenen vandaan. Omdraaien kan ook via de buikkant, je duwt je dan op met de bovenarmen en maakt een zachte tussenlanding op de knieën.

### **Lopen**

- ▶ Loop niet te ver en of te lang en maak kleine pasjes. Gebruik je benen goed. Ga niet te breed en of te langzaam lopen, want dan sta je weer te lang op een been.
- ▶ Probeer ook nu weer aan de rug strekking te denken.

### **Traplopen**

- ▶ De beste manier om een trap op te lopen is iets door de heupen te zakken. Dan ga je diagonaal/zijwaarts (schrijlings) omhoog en omlaag (blijf doorlopen). Zo kun je de kracht uit je benen halen en kan de rug gestrekt en het bekken stil blijven. Gebruik eventueel de leuning voor betere grip.

### **Tillen, bukken en dragen**

- ▶ Til nooit met een draaibeweging, maar altijd recht voor je en dichtbij je romp. Gebruik bij het bukken wederom de kracht in je benen en houdt de opbouw van rug en bekken weer als een geheel.
- ▶ Draag symmetrisch aan beide kanten evenveel.

### **Fietsen**

- ▶ Fietsen kan momenteel makkelijker zijn dan lopen. Let er wel op dat de fietsbeweging met de benen gemaakt wordt en dat het bekken stil blijft. Vaak moet je daarvoor het zadel heel laag zetten wat ook makkelijker is bij op en afstappen.

### **Autorijden**

- ▶ Bedien de pedalen niet vanuit je bekken. De stand van de stoel is daarbij heel belangrijk. In- en uitstappen doe je vanuit zitstand.
- ▶ Een plastic zak op de stoelzitting zorgt voor een gladde ondergrond wat het draaien makkelijk maakt.

### **Zwemmen**

- ▶ Pas op voor uitglijden op gladde en natte vloeren.
- ▶ Pas je zwemslag zo aan dat je niet aan je rug of bekken trekt (dus hard en snel je benen sluiten).

## **2.8 Info voor de begeleider– bij de verschillende aandachts- en ontspanningsoefeningen**

We bieden verschillende aandachts- en ontspanningsoefeningen aan, omdat:

- ▶ de ene oefening een zwangere meer aanspreekt dan een andere en zij zo kan kiezen voor een oefening die voor haar het beste werkt.
- ▶ iedere oefening een ander aspect heeft, wat gerelateerd kan zijn aan wat je in de bevaling tegen kunt komen.

De progressieve relaxatie van Jacobson is een goede methode om de zwangeren het verschil te laten voelen tussen aangespannen spieren en ontspannen spieren. Veel mensen hebben onbewust veel spanning in hun lichaam en deze methode kan hen helpen zich bewust te worden van deze spanning en te leren de spanning los te laten.

Het herkennen van spierspanning en deze kunnen loslaten kan ook helpen om de opge-

bouwde spierspanning als gevolg van een wee in de pauze na een wee weer snel los te laten en het lichaam te ontspannen.

Een Bodyscan is een goede methode om contact te maken met het lichaam en alles te accepteren wat er in het lichaam voelbaar is. Het ondersteunt het oefenen in verdragen wat er is, zonder dat direct te willen veranderen. Bewust worden zonder direct te willen veranderen kan een goede voorbereiding voor de bevalling zijn. Het nodigt uit niet te vechten tegen ongemakkelijke gevoelens (pijn van de wee), maar erbij te blijven.

Een visualisatie oefening kan:

- ▶ inzicht geven in de body-mind connectie. Wanneer je je voorstelt op een voor jou aangename plek te zijn, zal het lichaam ontspannen: de spierspanning wordt lager, de ademhaling verdiept, er is een algemeen gevoel van welbehagen. Wanneer je je voorstelt op een onaangename plek te zijn, bijvoorbeeld onder een koude douche, zullen de spieren aanspannen, de ademhaling stokken en er is een algemeen gevoel van onbehagen.
- ▶ een verdieping geven van de ontspanning, omdat ook de mind meegenomen wordt in de oefening.

### 3. Handleiding per sessie

Er zitten verschillen in de mogelijkheden van zwangeren om te meer of minder bewegen, bewust ademen of beheersen van de bekkenbodem. Wees je daarom bewust van de verschillen binnen de groep. Benoem altijd naar de vrouwen dat zij een oefening langzamer kunnen doen of eerder kunnen stoppen. Laat de zwangeren aangeven wanneer een beweging voor hen pijnlijk is en pas zo mogelijk de oefening aan. Voor zwangeren met veel pijnklachten geldt dat tijdens de Centering bijeenkomst geen specifieke individuele behandeling mogelijk is, bespreek met de groep waar je terecht kunt als je individuele behandeling nodig hebt en hoe je weet wanneer dat zinvol is.

Voor CPFit moeten materialen aangeschaft worden. Dit betreft een aantal:

- ▶ oefenmatjes
- ▶ kussentjes
- ▶ dynabands of gewichtjes

Deze materialen zijn ten behoeve van de verschillende oefeningen. Andere materialen die ter ondersteuning worden gebruikt zijn al aanwezig in de praktijk in de CenteringBox.

Bijeenkomst 1:	Warming up De wind waait voor... met lichamelijke activiteiten
Bijeenkomst 2:	'Raad 't ongemak' Bekken kanteling Progressieve relaxatie van Jacobson
Bijeenkomst 3:	Bodyscan
Bijeenkomst 4	Bekkenbodem
Bijeenkomst 5:	Manieren van ademhaling Uitgebreide liggende ontspanningsoefening
Bijeenkomst 6:	Opvang van weeën en persen Verlicht de rug weeën of been weeën Rug massage met partners
Bijeenkomst 7:	Zorg voor je pasgeborene Visualisatie
Bijeenkomst 8:	Kracht opbouwen postpartum
Bijeenkomst 9:	Voedingshoudingen Kalmeringshoudingen voor je kindje en de Karp methode

# Bijeenkomst 1

---

Warming up (30 min)

Tijdens iedere sessie enkele oefeningen ter keuze<sup>1</sup>

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek

*Let op: De vrouwen moeten eerst hun bloeddruk meten voordat zij aan de warming up beginnen, omdat beweging de bloeddruk iets verhoogt.*

Doel: Fit blijven door te blijven bewegen tijdens de zwangerschap.

Benodigdheden: Gewichtjes of dynabands.

---

<sup>1</sup> Sessie 1 vraagt om meer instructies dan andere sessies. Het is aan de trainer en co-trainer om een veilige sfeer te creëren en op maat warming up oefeningen aan te bieden om fit te blijven tijdens de zwangerschap. Waar mogelijk kunnen enkele oefeningen gedaan worden.

## | Activiteit: Staande uitgangspositie

**Werkvorm:** Zet de voeten iets uit elkaar en draai je voeten iets naar buiten, gewicht wat meer in de hielen, knieën niet op slot (dus niet maximaal door gestrekt), rug gestrekt naar de kruin (lange nek), lichte spanning in de onderbuik zodat de baby actief gedragen wordt, schouders laag en de armen losjes langs het lichaam.

**Aandachtspunten die steeds terugkomen:** beweeg vanuit de heupen en na elke oefening terug naar het stappen op de plaats.

- ▶ Stap op de plaats
- ▶ Til de knie hoog op, tot ongeveer 45 graden
- ▶ Zwaai de armen actief mee, met de elleboog in een hoek van 90 graden
- ▶ Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol

**Variaties:**

- ▶ Hogere knie-inzet, tot ongeveer 90 graden
- ▶ Met gewichtjes in de handen

## | Activiteit: Zijstap

- ▶ Stap op de plaats, wisselend met de linker- en rechtervoet zijwaarts de grond aan tikken
- ▶ Til de knie hoog op, tot ongeveer 45 graden
- ▶ Zwaai de armen actief mee, met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- ▶ Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol

Voor extra coördinatie: Bij het uitstappen met het rechterbeen brengt je de rechterarm vanuit schouderhoogte langs het hoofd omhoog en weer terug naar schouderhoogte. Wissel af met links.

**Variaties:**

- ▶ Neem gewichtjes in de handen
- ▶ Armbeweging op schouderhoogte met dynabands
- ▶ Maak de beweging groter en neem het gewicht mee naar het been dat opzij gaat, zodat het gewicht op de buitenste voet komt. En wanneer je het andere been even aansluit met een tik op de grond, terugzet en er een tussenstapje wordt gemaakt op het standbeen.

**| Activiteit: Kniehef**

- ▶ Om en om de knieën heffen tot heuphoogte
- ▶ Zwaai de armen actief mee
- ▶ Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol

**Variatie:**

- ▶ Til één knie op en doe dit twee, vier of acht keer achter elkaar, wissel daarna van been.
- ▶ Neem gewichtjes in de handen

**| Activiteit: Hakken/billen**

- ▶ Stap met linkerbeen naar links uit en breng de rechterhak naar de rechterbil, en zet de rechervoet neer en breng de linker hak naar de linker bil
- ▶ Houd het bovenlichaam rechtop maar let op dat men de onderrug niet hol trekt
- ▶ Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol

**Variatie:**

- ▶ Veren op het standbeen
- ▶ Tik twee, vier of acht keer achter elkaar met hetzelfde been de bil aan en wissel daarna van been
- ▶ Buig en strek de armen naar voren op borsthoogte met of zonder gewichtjes/dynaband die je achter om de rug doet onder de armen door. Met beide handen pak je de uiteinden vast en strekt de armen naar voren.

**| Activiteit: Squat**

- ▶ Buig beide benen alsof je op een stoel gaat zitten
- ▶ Duw de billen iets naar achteren, de hele romp kantelt naar voor maar houd de rug gestrekt
- ▶ Ga rustig naar beneden. Let op, dat de knieën niet over de tenen komen!
- ▶ Kom weer rustig omhoog, maar strek de benen niet helemaal door, houdt het gewicht iets in de hielen en houdt de buik "bij je" Je mag hierbij met de handen op de benen steunen maar houdt dan de schouders naar achter en omlaag.

**Variatie:**

- ▶ Je kunt sneller of juist langzamer naar beneden en omhooggaan
- ▶ Houd de gebogen stand twee tot vijf seconden vast
- ▶ Neem de armen zijwaarts mee tot schouderhoogte, eventueel met gewichtjes
- ▶ Of met het midden van de dynaband onder 1 voet en bij het omhoog komen de armen buigen alsof je iets optilt (waarmee je de spierballen(biceps) traint).

**De volgende oefeningen kunnen zowel staande als zittende gedaan worden**

*Uitgangspositie staande:* Lichte spreidstand, de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Knieën niet op slot.

*Uitgangspositie zittende:* Voor op de stoel zitten met de voeten plat op de grond (indien nodig voetenbankje). Lichte holte in de onderrug, strekking naar de kruin en lage schouders.

**| Activiteit: Rompoefening**

- ▶ Plaats de handen in de zij
- ▶ Draai het bovenlichaam rustig naar rechts en weer terug naar het midden
- ▶ Herhaal deze oefening met een draai naar links
- ▶ Houd de knieën licht gebogen en de rug gestrekt
- ▶ Probeer de heupen stil te houden (spiegelgebruik). Navel blijft recht naar voren wijzen

**Variatie:**

- ▶ Handen op schouders, ellebogen opzij
- ▶ Armen gestrekt op schouderhoogte
- ▶ Handen achter het hoofd, ellebogen opzij

**| Activiteit: Rekken borstspieren**

- ▶ Breng beide handen achter de rug
- ▶ Pak de handen in één, draai de handpalmen naar buiten
- ▶ Strek beide armen en til ze zo hoog mogelijk op, terwijl je goed rechtop blijft staan met lage schouders en het gewicht nog steeds iets meer in de hielen

**| Activiteit: Rekken achterkant van de bovenarmen + evt. taille**

- ▶ Breng de rechterarm omhoog langs het oor
- ▶ Buig deze arm en leg je handpalm tussen de schouderbladen
- ▶ Pak met de andere hand je elle boog vast en probeer je handpalm iets verder naar beneden te duwen
- ▶ Herhaal dit met de andere arm
- ▶ Buig het lichaam iets opzij, zodat je de rek ook voelt in de taille

**Aandachtspunt:** Blijf goed gestrekt op twee benen/billen staan/zitten.

### | Activiteit: Rekken rugspieren

- ▶ Vouw de handen samen en duw de handpalmen met armen op schouderhoogte zover mogelijk van je af. De schouderbladen gaan uit elkaar en de bovenrug wordt bol. Onder uitademen.
- ▶ Houd de vingers in elkaar gestrengeld en de handpalmen naar buiten terwijl je de ellebogen zijwaarts buigt, de handen naar de borst trekt en de rug weer strekt. Onder inademen.
- ▶ Herhaal dit vijf tot achtmaal

**Aandachtspunt:** Houd de schouders laag en blijf over je handen heen kijken bij het uitstrekken van de armen.

## Persoonlijke doelen

Inventariseer wie er al wat aan sport doet en wat precies. Attendeer mensen op persoonlijke doelen op blz. 16/17 in 'Mijn zwangerschapsboek' en laat ze een persoonlijk doel met betrekking tot bewegen maken.

## Bewegen in zwangerschap

### | Activiteit: “De wind waait voor.....”

**Doel:** Stimuleer de discussie over in beweging blijven in de zwangerschap.

**Werkvorm:** Ook voor een zwanger lichaam is het goed om in beweging te blijven. Wanneer je zwanger bent, heb je 'een zwaardere bepakking' en bevallen is topsport. Je kunt bewegen tijdens de zwangerschap zien als een voorbereiding op die topprestatie. Ga eens na wat je zoal doet aan beweging. En bedenk alvast een aantal sporten/manieren van bewegen; sport/ fitness/ zwemmen/ fietsen/ wandelen/ dansen.

Een stoel wordt verwijderd uit de kring, zodat de co-begeleider moet blijven staan. Zij roept: 'de wind waait voor iedereen die .....' (afgelopen week heeft gefietst of de afgelopen 3 dagen een trap heeft gelopen enz.) en iedereen die daar aan voldoet moet opstaan en een andere stoel kiezen. De persoon die te laat is en geen stoel meer heeft trekt roept een vorm van bewegen/sport. Ze kan de groep om hulp of advies vragen. Daarna roept de volgende persoon: 'de wind waait voor iedereen die .....' en wordt het proces herhaald.

Op deze manier heb je al meteen een indruk wie er veel of juist weinig beweegt in het dagelijks leven.

Wanneer de groep voldoende bewogen heeft, vraag je aan de groep wie een oefening weet of doet die fijn voor het lichaam is. Vraag of iemand die oefening voor wil doen, eventueel kun je die daarna met z'n allen doen.

**Benodigheden:** geen



## Cooling-down (5 min)

Doel: De hartslag en ademhaling vertragen.

### | Activiteit: Uitgangspositie in spreidstand

- ▶ Adem in en breng beide armen gestrekt boven het hoofd
- ▶ Adem uit en breng je armen via de zijkant weer terug
- ▶ Herhaal dit achtmaal

**Variatie:** Wanneer de armen beneden zijn knieën buigen, met gebogen benen even blijven staan en armen losschudden. Doe dit acht keer. Blijf rustig in- en uitademen.

### | Activiteit: Uitgangspositie in ruime spreidstand (armen ontspannen langs het lichaam)

- ▶ Buig de benen om en om waarbij het bovenlichaam meebeweegt. Verplaatst het gewicht van links naar rechts
- ▶ Neem daarna in de beweging de armen mee. Inademen armen omhoog, uitademen armen naar beneden. Gewicht naar links, til de linkerarm rustig op tot schouderhoogte en weer terug
- ▶ Daarna de andere kant

## Bijeenkomst 2

---

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek (30 min)

### | Activiteit: Inzicht geven in zitten in het dagelijks leven

**Doel:** Inzicht geven in zitten in het dagelijks leven en wat wel/niet belastend voor je bekken en onderrug is wanneer je zwanger bent.

**Werkvorm:** Bespreek het verschil tussen actief zitten (zonder leuning) en passief zitten (bijvoorbeeld goed achterin een stoel of bank zodat de rug gesteund wordt).

Laat de zwangeren het verschil voelen tussen actief en passief zitten:

- ▶ Laat eerst iedereen op de voorste rand van de stoel zitten en even afwisselend de rechter en linker bil optillen zodat ze bewust de zitbeenknobbels voelen.
- ▶ Vervolgens voelt iedereen met 1 hand op de rug het verschil tussen te hol zitten met de onderrug, te krom zitten en de middenstand.  
Geef ook aan dat geen enkele zithouding de beste is. Langer dan een uur zitten is zeker voor een zwangere vrouw niet prettig. Vraag wie ideeën heeft om dat bijvoorbeeld op het werk anders te doen.

Als je verder komt in de zwangerschap gaat opstaan soms wat lastiger. Met wat praktische tips kun je makkelijker opstaan en jezelf fit houden:

- ▶ Schuif altijd eerst wat meer naar voor als je achter in de bank of stoel geleund zit.
- ▶ Ga eerst actief rechtop zitten en trek beide voeten wat meer onder je en laat beide knieën en voeten iets naar buiten wijzen. Ga met de hele rug vanuit je bekken naar voren (dus je rug niet krommen), houd je schouders naar achter en kijk of het lukt om zonder steun van je armen op te staan.

## Ongemakken in de zwangerschap

### | Activiteit: Raad het ongemak

**Doel:** Fysiologie bespreken van ongemakken in de zwangerschap en identificeren wanneer extra aandacht nodig is, met tips voor rug en bekken rondom de zwangerschap.

**Benodigheden:** Klachtenkaarten

**Werkvorm:** Plak een ongemakkenkaart op ieders rug. Elke deelnemster probeert te raden welk ongemak zij draagt op basis van suggesties van anderen hoe je dit ongemak zou kunnen verlichten. Iedereen loopt rond en leest elkaars kaart. Deelnemsters geven een suggestie voor verlichting en de persoon raadt haar kaart. Wanneer dit correct is gaat ze zitten, maar ze kan dan nog wel suggesties geven aan anderen.

Faciliteer de discussie rondom elk ongemak, leg daarbij de focus op bepaalde lichaamsactiviteiten die je kunt doen om klachten te voorkomen of verminderen.

**Duizeligheid** - als duizeligheid ontstaat door lage bloeddruk kun je met je schouders

draaien en met de armen bewegen. Actief bewegen helpt.

**Kuitkrampen** - bewegen met je benen juist voor het slapen gaan, doornemen hoe je liggend en staand je kuiten kunt rekken.

**Dikke voeten en enkels** - oefeningen die je kunt doen zittend of liggend:

Til om de beurt een onderbeen omhoog, strek de knie bijna en beweeg dan de voet in de enkel op en neer. De kuitspier kan dan als een pomp het bloed door je been heen pompen. Als variatie kun je nog draaien met je voeten.

**Rugklachten** – diverse oefeningen mogelijk:

Bekken kantelen zittend op een stoel, staand met licht gebogen knieën of op handen en knieën.

Of op een matje op de rug liggen met de benen gebogen, vervolgens bekken kantelen en om de beurt 1 knie naar de buik trekken. Daarnaast kun je ook aan de groep vragen of zij zelf houdingen weten en oefeningen doen die helpen tegen rugpijn.

**Hoofdpijn** - deze klacht kan ontstaan door een slechte houding, waardoor teveel spanning in nek en schouders ontstaat. Oefeningen die je daarvoor kunt doen is zittend de schouders draaien van voor naar omhoog, naar achter en omlaag. Of de kin naar de borst brengen en terwijl de kin iets blijft ingetrokken het hoofd weer terug omhoog en opzij buigen naar links, zodat de rechterzijde oprekt en andersom. Tot slot het hoofd wisselend naar links en rechts draaien.

**Obstipatie** - naast voldoende drinken en goed vezels eten, kan ook dagelijks meer bewegen helpen. Als dat allemaal niet baat, aarzel dan niet om aan naar de huisarts te gaan. Moeten persen om je te kunnen ontlasten kan voor zwangere vrouwen sneller leiden tot aambeien.

## Bekkenkanteling (zie ook de CP handleiding per sessie)

### | Activiteit: Bekkenkanteling

**Doel:** Kantelen van het bekken verlicht rugpijn en stijfheid, daarnaast versterkt het de buik-, bil- en rugspieren.

**Benodigheden:** Matjes

**Werkvorm:** De oefeningen kunnen in elke positie gedaan worden: staand, zittend of liggend.

#### **Op de rug:**

- ▶ Ga op je rug liggen op een oefenmat of thuis op een tuinstoelkussen of opgevouwen deken, buig je knieën en zet je voeten plat op de grond.
- ▶ Voel of er ruimte is tussen de ondergrond en je rug.
- ▶ Span je bil- en buikspieren aan en druk je onderrug naar de grond.

- ▶ Ontspan weer en herhaal dit 10 keer.

### **Op handen en knieën, all-fours of kruiphouding**

- ▶ Knieën recht onder je heupen en handen recht onder je schouders.
- ▶ Ellebogen niet overstrekken (punt van elleboog naar buiten laten wijzen)
- ▶ Onderrug iets hol maken door ontspannen buik en aanspannen onderrugspieren.

## **Afsluiting - Relaxatie**

### **| Activiteit: Progressieve Relaxatie van Jacobson**

**Werkvorm:** Ga lekker op je matje liggen en kies een houding die je prettig vindt. Wanneer je een kussentje nodig hebt voor onder je hoofd, laat dit even weten. Kijk of je zo comfortabel mogelijk kunt gaan liggen. Breng je aandacht naar je lichaam. Als je inademt bolt je buik wat op, als je uitademt zakt je buik vanzelf weer terug.

Ik ga jullie meenemen in een oefening waar de nadruk ligt op het voelen van het verschil van aangespannen spieren en ontspannen spieren.

Breng je aandacht eens naar je voeten. Voel hoe je voeten nu voelen. We gaan de spanning in je voeten wat opvoeren door je tenen wat op te trekken. Voel de spanning in je voeten. En bij een uitademing laat je de spanning in je voeten helemaal los. Dit doen we nog een keer. En voel het verschil tussen aangespannen spieren en ontspannen spieren in je voeten.

Breng je aandacht dan naar je benen. Voel hoe je benen nu voelen. Maak nu de spanning in je benen groter door de spieren van je benen aan te spannen; maak je benen eens helemaal hard. Voel hoe je benen voelen als je spieren gespannen zijn. Bij een uitademing laat je helemaal los. Voel het verschil tussen gespannen benen en ontspannen benen (evt. nog een keer doen).

Breng je aandacht naar je bekkengebied. Maak spanning in het bekkengebied door je buik, billen en ook je bekkenbodemp aan te spannen door te doen alsof je je plas in moet houden. Voel hoe het bekkengebied dan voelt. Op een uitademing laat je helemaal los: laat je buik los, laat je billen los, laat je bekkenbodemp los. En voel het verschil. Dit doen we nog een keer.

Breng je aandacht naar je bovenrug. Je maakt spanning in je bovenrug door op je rug je schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Voel de spanning in je bovenrug. Op een uitademing laat je helemaal los. Voel het verschil tussen een gespannen en een ontspannen bovenrug.

Vanuit je schouders breng je je aandacht naar je armen. Voel hoe je armen nu voelen. Je spant de spieren in je armen door vuisten te maken van je handen en alle spieren in je armen aan te spannen. Voel hoe je armen en handen voelen wanneer je spieren zijn aangespannen. Adem uit en laat alles helemaal los. Laat de spieren in je armen los en in je handen. Ontspan tot in de topjes van je vingers. Dit doen we nog een keer. Voel het

verschil tussen gespannen handen en armen en ontspannen armen en handen. Als laatste breng je je aandacht naar je gezicht. Er zijn veel spieren in je gezicht. Kijk eens of je zoveel mogelijk spieren aan kunt spannen: frons je voorhoofd, knijp je ogen dicht, klem je kaken op elkaar, maak maar helemaal een grimas van je gezicht. Voel de spanning in je gezicht. Op een uitademing laat je helemaal los. Laat je voorhoofd los, de spieren rond je ogen, je kaken, je lippen. Voel het verschil tussen een gespannen fronsend gezicht en een ontspannen gezicht.

Breng je je aandacht weer naar je buik en de ademhaling in je buik. Scan je lichaam eens van top tot teen en wanneer je ergens spanning voelt kijk eens of je met een uitademing ook deze spanning los kunt laten.

Nu ronden we deze oefening af. Kom langzaam weer met je aandacht in deze ruimte. Wanneer je er aan toe bent, open je je ogen. Beweeg even wat met je armen en handen om weer wat spierspanning in je lichaam te krijgen. voordat je overeind komt: stabiliseer je je bekken en kom via je zij omhoog.

Wie wil iets delen in de groep en zeggen over hoe deze oefening voor je was?  
Voelde je verschil?

## Bijeenkomst 3

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek (30 min)

### | Activiteit: Zittende oefeningen met dynaband voor schouders, nek en bovenrug

**Doel:** Straks heb je je armspieren dagelijks nodig om je kindje op te kunnen tillen, dragen, voeden en troosten. In ons dagelijks leven doen wij tegenwoordig veel minder met onze armen. Het oefenen met een dynaband of met gewichtjes kan de armspieren versterken zodat je tijdens je bevalling en ook daarna meer kracht in je armen hebt.

**Benodigheden:** Dynaband of gewichtjes

#### **Werkvorm: Zittende uitgangspositie**

Onderbenen en bovenbenen in een hoek van 90 graden, met de voeten parallel aan elkaar en recht onder de knieën. Zorg ervoor dat je voor op de stoel zit, knobbels met de rug vrij van de leuning. Er is een lichte holte in de onderrug, strekking naar de kruin en de schouders zijn laag en ontspannen.

*Ademhaling:* Bij het zetten van kracht (het op spanning brengen van de dynaband) wordt er uitgeademd en bij het teruggaan wordt er ingeademd.

- ▶ Neem de dynaband in de handen met de knokkels naar beneden, waarbij de boven- en onderarmen een hoek van 90 graden vormen.
- ▶ Er is lichte spanning op de dynaband.
- ▶ Draai de armen naar buiten waarbij de ellebogen in de zij blijven en de hoek van 90 graden tussen onderarm en bovenarm gehandhaafd blijft. Draai zo ver dat de schouders laag blijven.
- ▶ Draai rustig de armen weer naar binnen waarbij tot de onderarmen weer evenwijdig naast elkaar zijn en recht naar voren wijzen.

NB: Let tijdens deze oefening goed op dat de onderrug niet hol trekt en de schouders naar achter en omlaag blijven.

Breng het midden van de dynaband onder 1 voet.

- ▶ Pak de uiteinden van de dynaband zodanig vast dat de handen met de knokkels naar buiten wijzen.
- ▶ Hou lichte spanning op de dynaband.
- ▶ Armen zijwaarts uitstrekken en heffen tot schouderhoogte zodat de borst zich opent en de schouderbladen naar elkaar toe bewegen achter op de rug.
- ▶ Kom rustig terug tot de beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat.
- ▶ Doe dit ook met de dynaband om de andere voet.

Laat het midden van de dynaband onder 1 voet.

- ▶ Dynaband om de voet. Armen gebogen met de bovenarmen naast het lichaam en de onderarmen naar voren wijzend. De hoek tussen onder- en bovenarm is 90 graden. Handen met de knokkels naar beneden.
- ▶ De armen buigen vanuit de elleboog, waarbij de ellebogen naar achter bewegen en de schouderbladen naar elkaar toe worden gebracht.
- ▶ Kom rustig terug tot de beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat.

**Variatie die meer op het versterken van spierballen (biceps) is gericht:**

- ▶ Deze keer de ellebogen naast de romp houden en de dynaband iets korter vastpakken. Vanuit gestrekte armen de ellebogen buigen en handen richting schouders bewegen.

Doe elke oefening in 3 series van 5 x , tussendoor rust /bewegen/ontspannen/ ademen. Sluit af met ontspannende oefeningen voor rug, schouders en nek.

**| Activiteit: Bewegingen die ook tussen de oefeningen door gedaan kunnen worden**

- ▶ Rug: zittend het bekken naar voor kantelen (dus onderrug iets holler en naar achteren kantelen en vervolgens onderrug iets bollier maken).
- ▶ Om de schouders te ontspannen kan je ze om de beurt naar voren, omhoog, naar achteren en omlaag draaien (dus een rondje met 1schouder tegelijk).
- ▶ De nek en boven rug rustig beurtelings naar rechts en naar links draaien. Herhaal dit 3x en doe dan je rechteroor naar rechterschouder zodat de linkerzijde van de nek gerekt wordt. 3x rustig ademen en herhalen aan de andere zijde.

**Variatie:** dit kun je aanbrengen door je kin naar je borst te bewegen en vervolgens nek en bovenrug nog iets meer naar voren te buigen. Op deze manier worden nek-en bovenrugspieren gerekt. Hou enkele tellen vast en beweeg dan beweeg dan eerst de bovenrug terug omhoog en blijf de kin iets intrekken, terwijl het hoofd vervolgens weer omhoog komt.

**| Activiteit: Bodyscan - Visualisatie oefening, speciale plek**

**Doel:** Doel van deze activiteit is het introduceren van een eenvoudige manier waarmee je op ieder moment spanning en ontspanning kun je herkennen.

**Benodigheden en voorbereiding:** Doe de lichten uit (wanneer mogelijk). Wees er zeker van dat de deur gesloten is, de telefoons uit en misschien een zacht muzikje dat op de achtergrond speelt. Als de zwangeren al een tijdje in de groepsruimte zijn, is het handig om eerst een sanitaire pauze in te lassen voordat je begint met deze activiteit.

**Werkvorm:** Neem even de tijd om je voor te stellen dat je onder een koude douche zit. Voel het ijsskoude water over je lichaam gaan. Voel wat het doet met je lichaam. Misschien span je je spieren aan, misschien houd je je adem in, voel je ongemak. Voel en neem waar wat deze gedachte met je doet.

Stel je daarna voor dat je onder een heerlijk warme douche zit en voel de warme stralen over je lichaam gaan. Of ga in je gedachte terug naar een plek die je veel ontspanning geeft en waar je je fijn voelt. Richt je weer op hoe het daar voelt, wat je daar hoort, hoe het daar ruikt.... En neem waar in je lichaam wat er gebeurt wanneer je je voorstelt op een aangename plaats te zijn.





## Bijeenkomst 4

Activiteit tijdens uitwendig zwangeren onderzoek (30 min)

### | Activiteit: Warming up

Gericht op dynamisch i.c.m. balans/stabiliteit - staand

**Doel:** Het doel van de warming up is om in beweging te komen en de circulatie in het gehele lichaam te stimuleren.

**Werkvorm:** Tijdens de oefeningen, is het belangrijk om erop te letten dat je mond ontspannen/losjes gesloten is. Zo zorg je ervoor dat je je ademhaling niet vast zet en je je bekkenbodemspieren ontspant. Je staat met de voeten op heupbreedte, je maakt jezelf lang en houdt de schouders ontspannen.

- ▶ je tilt de rechter hiel op waardoor je de kuit aanspant en ook de knie wat naar voren komt. Terwijl de bal van de voet op de grond blijft, kom je even met beide hielen omhoog (dus op de bal van de voeten) en dan laat je de rechter hiel zakken en houd je de linker hiel omhoog. Dit wissel je een aantal keer af.
- ▶ om en om met één been naar voren en met de hak even voor aantikken en terug. Hierbij juist de kuit oprekken door telkens de tenen op te trekken bij het aantikken met de hak.
- ▶ knieën hoog heffen 1x8.
- ▶ hakken naar billen 1x8.
- ▶ zijstap 1x8 (te licht? Dan met licht gebogen knie standbeen).
- ▶ balans op één been staan, elk been 8 seconden.
- ▶ één been gebogen heffen (anteflexie heup), gebogen been opzij (abductie). Knie naar beneden wijzen (extensie) 4x, dan andere been ook 4x.
- ▶ bekken kantelen 8x.
- ▶ beweging groter maken (hele rug flexie- extensie) met handen op bovenbenen 4x.
- ▶ rondjes heupen linksom en rechtsom in totaal 8x.
- ▶ bovenlichaam rustig achterom draaien, hou bekken en benen stil (zonder zwiepen i.v.m. trekkende banden) 2x links en 2x rechts.
- ▶ breng rechter arm omhoog en reik uit naar het plafond, zodat je vanaf de taille oprekt (rustig voor mobiliteit.) 2x links en 2x rechts.
- ▶ schuine buikspieren d.m.v.: rechter hand naar linker knieholte en andersom met vingertoppen richting knieholte (sneller als krachtoefening) 2x8.
- ▶ rekken borstspier: breng je armen naar achteren, borst naar voren en armen uitdraaien zodat handpalmen naar het plafond draaien in combinatie met naar de buik ademen. 2x rustig ademhalen en terug. Goed voor op de werkvloer tussen het werken door.
- ▶ schouders rondjes naar achteren draaien 6x.
- ▶ hele armen allebei meenemen 6x.
- ▶ nek: kin in- en hoofd naar achteren, daarna hoofd naar links en dan rechts draaien en met gezicht naar voren. Rechteroor naar rechterschouder, dus hoofd opzij en dan linker oor naar linker schouder.

## | Activiteit: Bekkenbodemspieren

**Doel:** Bewustwording van de bekkenbodem, zowel leren bewust aan- als ontspannen

### **Werkvorm:**

- ▶ Vraag de deelnemers: wat is je bekkenbodem en wat heeft het voor functie?
- ▶ Kun je die bekkenbodem nu eigenlijk voelen? Waarom zouden we daar nu mee bezig gaan?
- ▶ Vraag aan de groep wie weet hoe je je bekkenbodem kunt aanspannen en ontspannen?

### **Bewustwording thuis**

De oefening kun je in het begin het best liggend op je zij, of zittend in kleermakerszit uitvoeren.

Vanuit de “basisspanning” in de bekkenbodemspieren ga je nu extra spanning en ontspanning maken. Om je hier een voorstelling van te maken vergelijk je de bekkenbodemspierspanning met de etages van een lift. De spieren zijn de kabels waarmee je de lift omhoog en omlaag laat gaan.

Dit doe je als volgt:

Zie de basisspanning als de begane grond. Stel je voor dat de lift nu langzaam omhoog gaat naar de eerste verdieping, doordat je de sluitspieren spant. Het oppervlakkige en diepe perineum (= een weefselbrug tussen vagina en anus) trekken de lift naar de tweede en derde verdieping. Telkens stopt de lift even om vervolgens door te gaan naar de vierde, vijfde en zesde verdieping, waarvoor je de diepe steunlaag tussen stuitje en schaambeentjes spant. Zo bereikt de lift de zesde en hoogste etage, waar je deze spanning even vasthoudt terwijl je uitademt. Daarna laat je de lift langzaam, verdieping voor verdieping afdalen naar de begane grond. Tot slot zak je nog een etage lager naar het souterrain. Om dit te bereiken maak je wat spanning met de buikspieren (buik pers), zodat de bekkenbodemspieren wat naar buiten lijken te komen en optimaal ontspannen zijn. Zorg ervoor dat je tijdens de oefening blijft doorademen en dat je zo min mogelijk spanning maakt met omliggende spieren (buik-, bovenbeen-, en bilspieren). Leg het accent op de bekkenbodem.

- ▶ Knipoefening: kort intrekken en loslaten x10.
- ▶ 2x per week 2x de lift, om er feeling mee te krijgen.
- ▶ Voor versterken bekkenbodem; 2 maal daags 10x bekkenbodemspieren aanspannen en 10 tellen vasthouden (en dan weer in 3 stappen ontspannen).
- ▶ Hoesten met rotatie: draai je romp opzij en doe alsof je om het hoekje hoest of niest. Dit is een tip om te voorkomen dat je maximale buikdruk krijgt waardoor het iets makkelijker is om urine op te houden.

Vraag de deelnemers: waar koppel jij de bekkenbodem oefening aan? Hoe maak je het onderdeel van je dagelijks leven, zodat je je oefeningen niet vergeet?

Geef aan dat als er iemand in de groep vaak last heeft van urineverlies of andere klachten van de bekkenbodem dat het dan goed is om daar individueel begeleiding voor te zoeken. Door bijvoorbeeld naar de huisarts te gaan of een Oefentherapeut C/M of een bekken fysiotherapeut te consulteren.

## I Activiteit: Gaan zitten en toiletgedrag

De bekkenbodemspieren zijn in elke houding of beweging van belang maar er is een aantal oefeningen waaraan je specifieke aandacht kunt schenken; gaan zitten en toiletgedrag.

Bespreek het toiletgedrag en neem de verschillende toilethoudingen door, zowel voor plassen als bij ontlasting. Wat valt je op aan die houding?

Vraag: waarom zou dit helpen bij mictie/defecatie?

Leg uit aan de hand van platen dat de blaas voor in het bekken ligt. Het is daarom makkelijker om deze te legen wanneer het bekken naar voren (dus iets de onderrug hol trekken) is gekanteld.

De dikke darm ligt achterin het bekken, dan is het juist makkelijker om het bekken iets meer naar achteren te kantelen (dus onderrug iets naar achter). Na ontlasting/defecatie bekken opnieuw kantelen en vervolgens opstaan.

### **Gaan zitten:**

Span voordat je gaat zitten je bekkenbodemspieren aan door je anus en je vagina als het ware wat op te tillen. Houd dit vast als je gaat zitten. Dit noem je "smal zitten". Daarna ontspan je de bekkenbodemspieren. Je zult merken dat je rug-, buik- en bekkenbodemspieren dan sneller reageren als je lichaam uit balans raakt, waardoor je meer ondersteuning krijgt. Probeer dit telkens te doen als je gaat zitten, zo oefen je elke keer de bekkenbodemspieren.

### **Toiletgedrag:**

Tijdens het plassen en poepen maak je veelvuldig gebruik van je bekkenbodemspieren. Door ze te ontspannen (dit gaat vaak vanzelf op het toilet) kan de urine of ontlasting je lichaam verlaten en spannen de spieren automatisch weer aan. Als je naar het toilet gaat is er een aantal punten waar je op kunt letten:

- ▶ Neem tijdens je zwangerschap de tijd om te plassen om zo ook aandacht te geven aan de bekkenbodemspieren.
- ▶ Ga rechtop zitten.
- ▶ Plas goed uit kantel je bekken een keer naar voren en naar achteren en plas nog een keer om zo goed alle urine uit de blaas te krijgen
- ▶ Span na het plassen nog een aantal keer goed de bekkenbodemspieren en verlaat dan pas het toilet.
- ▶ Plas in één keer uit, onderbreek niet (het zogeheten stippeltjes plassen). Het sturingsmechanisme van de blaas kan dan verstoord raken. Bovendien bestaat er gevaar voor infecties.



## Bijeenkomst 5

---

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek

Kom nog een keer terug op 'mijn persoonlijke doelen' op blz. 16 van 'Mijn zwangerschapsboek'. Zijn deze behaald op het gebied van bewegen?

Ga de kring rond en vraag de deelnemers wat de afgelopen twee weken goed ging voor wat betreft in beweging blijven (denk ook aan ieders persoonlijke doelen).

EN: Vraag om tips te delen om in beweging te blijven tijdens de zwangerschap?

### | Activiteit: Ademhaling - ijsklontje

**Werkvorm:** Vraag tijdens de ontspanning om terug te denken aan de zittende ontspanningsoefening van sessie 4 (blz. 23 van dit boekje). Voor de oefening zie CenteringZwangerschap handleiding per sessie en werkvormenkiezer

### | Activiteit: Manieren van ademhaling

**Doel:** Het verschil ervaren tussen diepe en oppervlakkige ademhaling als manier om te ontspannen.

**Activiteit:** Begeleid de groep in het uitvoeren van de oefeningen oppervlakkige en diepe ademhaling in mijn zwangerschapsboek (manier van ademen). In deze module hebben we de buik- en flankademhaling toegevoegd.

Faciliteer de discussie over het belang van een oefening. Op welk moment van de dag kun je oefenen?

#### **De lage buikademhaling**

Pijn kan invloed hebben op de ademhaling. Het is dus belangrijk om tijdens de ontsluitingsperiode goed op je ademhaling te letten. Zodra je merkt dat je ademhaling verandert ga je bewust ademen: de lage buikademhaling.

Ga achterstevoren op een stoel zitten en leun met je armen op de rugleuning. Zorg voor een lichte holling in de onderrug en ontspan je benen zoveel mogelijk. Kijk dan of je bij de inademing je buik boller kan laten worden en voel eens hoe je buik op het eind wat mee naar binnen gaat als je uitademt. Door op een ssss of ffffff uit te ademen kun je je adem vertragen en nog wat dieper maken, kijk eens of je dat 3 tot 5x kan herhalen.

Je kunt ook in kleermakerszit of liggend op je zij de lage buikademhaling oefenen.

#### **De flankademhaling**

Tijdens een wee adem je vaak wat sneller, meer hoog in je buik en naar de zijkant van je ribben ofwel flanken. Je ademt vaak wat oppervlakkiger, dan kan puffen je erdoorheen helpen.

Puffen wil zeggen: kort inademen, met pufjes (pfff) uitademen. Het doel is de ademhaling verlengen door de uitademing kunstmatig langer te maken. Daardoor blijf je ademen en voorkom je hyperventilatie.

Het makkelijkst is een vast aantal keren uitademen ('puffen'), bijvoorbeeld altijd drie keer, altijd vier keer, of op een liedje en dan is de wee weer weg. Alternatief voor puffen is een lange pffffff dus een lange uitademing als een glijbaan. Doe na elke wee altijd een diepe in- en uitademing, ga dan meteen weer terug naar de rustige buikademhaling. Op deze manier kun je even bijkomen.

### **Hyperventilatie**

Let op dat je niet hard snuivend door je neus gaat inademen om diep te kunnen ademen, meestal ga je hierdoor juist je borst optillen en dat leidt vaak tot een benauwd gevoel. Adem als het lukt onhoorbaar in via je neus. Mocht je toch je ademhaling niet helemaal onder controle houden en gaan hyperventileren (dan voel je je duizeligheid, benauwd, gaan je handen tintelen) maak je niet druk. Blazen in een zakje of met je handen als een kapje over je mond doet vaak heel snel de klachten verminderen. Hyperventilatie is vervelend, maar het kan geen kwaad, niet voor jou en zeker ook niet voor de baby!

NB. Tijdens de CP bijeenkomst is er maar beperkt de tijd, geef aan dat het heel fijn kan zijn om dit in een zwangerschapsgym, yoga of bevalcursus nog eens opnieuw te oefenen.

## **| Activiteit: ontspanningsoefening, gericht op ademhaling/contact maken**

Uitgebreide liggende ontspanningsoefening, gericht op ademhaling/contact maken

**Doel:** Het doel van deze activiteit is een manier introduceren waarop je spanning en ontspanning kunt herkennen, met de focus op ademhaling en contact maken.

**Benodigdheden:** Matjes (evt. een bal)

### **Liggende ontspanning op rug- of zijligging**

Laat de zwangeren zelf kiezen, iemand met veel klachten kan bijvoorbeeld op een stoel of bal zitten.

- ▶ je ligt met je ogen gesloten en je hand(en) op je buik
- ▶ neem de tijd om te voelen hoe je hier nu ligt
- ▶ hoor de geluiden om je heen
- ▶ voel de temperatuur van je lichaam
- ▶ voel de (spier)spanningen in je lichaam (evt.: je kent je eigen spanningspunten)

### **Grounding**

Aarden, het bewust worden van je onderlaag.

- ▶ leg uit hoe je contact met de grond maakt, voel hoe je op de mat ligt enz.
- ▶ wat neem je nu waar?
- ▶ hoe is het eigenlijk met je?
- ▶ voel waar je ademhaling zit, zonder er iets aan te veranderen.
- ▶ voel met je handen je buik van buiten en kijk of je ook van binnenuit met je buik je handen kunt voelen
- ▶ voel dat je hier niet alleen ligt, maar samen met je kindje



## Bijeenkomst 6

Opvangen van weeën en persen (zie CenteringZwangerschap complementatiegids en Handleiding per sessie blz. 61)

### | Activiteit: Opvangen van weeën en persen

**Doel:** Deze activiteit geeft zwangeren de kans om manieren te bespreken en te ervaren die hen kunnen helpen tijdens het opvangen van de weeën.

**Benodigheden:** Bevallingshoudingen kaarten d

#### **Werkvorm:**

Vraag de vrouwen naar hun perstechniek:

- ▶ Hoe doe je dat eigenlijk?
- ▶ Waar ken je persen van?
- ▶ Welke spieren voel je?

#### **Perstechniek**

Bespreek vervolgens de juiste perstechniek:

- ▶ rustig inademen door je neus
- ▶ maak je rond, kin op je borst kan helpen, maar voorkom spanning op nek/schouders
- ▶ ogen open, lippen losjes gesloten waardoor je al naar je bekkenbodem toe voelt en verzacht
- ▶ kracht zetten naar beneden, ook met grote rugspier (evt. afzetten op partner) door schouders omlaag en naar achteren te doen
- ▶ uitblazen via de mond en evt. opnieuw

#### **Pershoudingen**

Vraag vervolgens wie houdingen weet waarin je kunt persen. Laat de zwangeren dit ook direct beleven door de verschillende houdingen aan te nemen (afhankelijk van aanwezige materiaal).

- ▶ skippybal met partner achter je
- ▶ baarkruk ook met iemand erachter
- ▶ rugligging met zelf benen vasthouden
- ▶ op handen-knieën (allfours)

### | Activiteit: Verlicht de rug weeën of been weeën

**Doel:** Indien de partners aanwezig zijn kun je hen op deze manier inzichtelijk maken hoe zij een actieve rol kunnen vervullen tijdens de baring.

**Werkvorm:** Partners geven met de handpalm druk op het sacrum of met de vuisten op de onderrug.

Bij been weeën kun je druk geven met twee handen op één been.

Door druk te geven of te wrijven kun je als partner helpen de pijn te verlichten.





## Bijeenkomst 7

---

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek (30 min)

### I Activiteit: Aandacht voor staan en in beweging komen

**Doel:** Vrouwen bewustmaken hoe je meer balans kunt vinden en in beweging kunt blijven als je staat of staand moet wachten.

**Werkvorm:** Wanneer je wat langer moet wachten, bijvoorbeeld in de rij bij de kassa kun je je soms heel naar voelen. Je wordt duizelig, misselijk en gaat zweten. Wat kun je doen om dit te voorkomen?

Zorg ervoor dat je kuitspieren geactiveerd blijven, zodat het bloed makkelijker terug omhoog gepompt kan worden. Aan het einde van zwangerschap kan je lijf hier wat meer moeite mee hebben, er is meer circulerend volume en het moet weer terug langs de steeds zwaarder wordende baarmoeder.

- ▶ Je kunt je kuitspieren activeren door je gewicht van links naar rechts over te brengen. Op deze manier blijft je actief staan en ga je niet hangen.
- ▶ Je kunt ook het gewicht meer naar voren (je tenen) en weer naar achteren (naar hiel) brengen.

Actief staan doe je door je knieën iets te buigen en je bekken naar voor- en naar achter te kantelen om in beweging te blijven.

Om de armspieren te versterken als voorbereiding op het dragen en optillen van de baby, kunnen de oefeningen met de dynaband van sessie 3 herhaald worden.

### I Activiteit: Zorg voor je pasgeborene, advies

**Doel:** Vrouwen bewustmaken van hun eigen houding als de baby er straks is.

**Benodigheden:** Een tafel en babypop of grote knuffel.

**Werkvorm:** Zorg goed voor jezelf en voor een juiste houding.

Bij het verschonen is een goede hoogte van de commode of aanrecht/tafel noodzakelijk. De ideale hoogte is net iets onder je ellebogen wanneer je staat.

Als de baby nog klein is kun je je baby recht voor je leggen, maar zodra je kindje wat groter wordt leg je je kindje dwars voor je. Wissel ook de positie van je kindje met de ene keer het hoofdje links en de andere keer het hoofdje rechts. Wanneer je last van je rug en/of bekken hebt, ga dan zelf met je beide voeten en romp richting het hoofd van je baby staan. Met deze houding voorkom je dat je je rug teveel draait en je bekken onevenredig belast.

Bij het staand dragen van je baby moet je alert zijn op je hele houding en schouders. Belangrijk is om niet in rug achterover te hangen, maar steun te nemen in de onderbuik en bekkenbodem.

Bij het tillen van de Maxi-Cosi is het van belang om deze in de auto te laten staan als het kan. Maak gebruik van steun in buik en bekkenbodern.

Inventarisatie onder de vrouwen wie er een draagdoek heeft en deze gebruikt. Dit is een fijne manier om je kindje makkelijk dichtbij je te kunnen dragen.

Ruimte voor aantekeningen .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Bijeenkomst 8

---

Activiteit tijdens uitwendig zwangere onderzoek (30 min)

Zie voor activiteiten warming up sessie 1 op pagina 6 van deze gids.

### | Activiteit: Kracht opbouwen postpartum

**Doel:** De zwangere bewustmaken hoe zij postpartum al vrij snel weer conditie en kracht van buikspieren en bekkenbodemp kan opbouwen.

**Benodigheden:** Matjes

**Werkvorm:** Om trombose in het kraambed te voorkomen is er een aantal simpele oefeningen die je kunt doen in het kraambed:

***Draaien met de enkels:*** Til je voeten van de vloer/bed en maak een cirkel met je tenen, waarbij je de ene voet met de klok mee en de andere tegen de klok in beweegt. Maak vervolgens cirkels in tegengestelde richting (15 seconden in elke richting).

***Voet strekken:*** Plaats je hakken op de vloer/bed en breng je tenen zo hoog mogelijk omhoog. Zet de voeten weer plat op de vloer op het bed. Til vervolgens je hakken op terwijl je de ballen van je voet op de vloer/bed houdt (doe de oefening gedurende 30 seconden).

***Knieheffen:*** Hou je knie gebogen en til je been op terwijl je je dijspieren spant (3 keer per been).

Verder zijn er nog een aantal oefeningen die je kunt doen om de spierkracht weer langzaam op te bouwen:

***Kortlig (rugligging met de benen 90 graden gebogen en voeten op de grond/bed) of zittend:*** Op een uitademing kun je de buikspieren naar binnen trekken en op een inademing weer loslaten. Vervolgens doe je dit nog een keer, maar dan met een bekkenkanteling erbij.

Daarna doe je de oefening nogmaals, maar wanneer je uitademt span je ook je bekkenbodemp aan.

## Voorstel afsluiting

### | Activiteit: afsluiting

In tweetallen, waarbij één achterstevoren op een stoel zit en de tweede de rug masseert.

## Bijeenkomst 9

### | Activiteit: Voedingshoudingen

**Doel:** Bewustmaken van houdingen tijdens voeden en troosten van je baby om nek/schouder/rug klachten te voorkomen.

**Benodigheden:** babypop

**Werkvorm:** Laat iedereen de babypop zo vasthouden als ze ook zouden doen als ze hun baby gaan voeden. Dit kan zowel borst of kunstvoeding zijn. Vraag bij iedere houding waar ze specifiek op letten voor zichzelf en voor de baby. Probeer om zoveel mogelijk houdingen te laten doen in de groep en vraag evt actief door naar andere houdingen. Zorg ervoor dat je zelf comfortabel zit of ligt wanneer je start met voeden.

Let op je schouders, zorg ervoor dat deze ontspannen zijn en niet omhooggetrokken richting je oren.

In verband met de symmetrische ontwikkeling van de baby is het belangrijk om alle houdingen tweezijdig aan te leren. Dit is voor jezelf ook heel goed.

Tot slot zorg er altijd voor dat je de baby naar de borst brengt in plaats van de borst naar de baby.

**Variatie:** verdeel de groep in drie groepen en laat ze zoveel mogelijk houdingen opschrijven/tekenen en daarbij in welke situatie je welke houding het beste kunt gebruiken en waar je op gaat letten. Let op dat zowel borst als kunstvoedingshoudingen aan bod komen dus je kunt de groep ook op die manier opdelen.

### | Activiteit: Afsluiting

Oefening voor ontspanning van schouders na voeden.

Na het voeden zijn er een aantal oefeningen die je kunt doen voor je schouders:

- ▶ Draaien van de schouder: Til je schouders omhoog, draai ze naar voren, naar beneden en vervolgens weer naar achter in een soepele beweging.
- ▶ Armbuigingen: Leg je ellebogen op je bovenbenen of armleningen (wanneer je op een stoel zit) zodat je handen naar voren wijzen en je elleboog een hoek van 90 graden vormt. Beweeg je handen om de beurt naar je borst en weer terug (sets van 30 seconden).
- ▶ Vooroverbuigen: Plaats beide voeten op de vloer en trek je onderbuik in. Buig langzaam voorover en 'loop' met je vingers langs je scheenbeen naar je enkels. Houd deze positie 15 seconden vast en ga langzaam weer rechtop zitten.
- ▶ Bovenlichaam strekken: Strek beide armen hoog boven je hoofd. Pak met je rechterhand je linker pols vast en trek deze rustig naar rechts. Houd deze positie 15 seconden vast en wissel dan van arm.
- ▶ Schouders strekken: Pak met je rechterhand je linker elleboog en trek je uitgestrekte linkerarm rustig naar je rechterschouder. Houd de positie 15 seconden vast en wissel dan van arm.

- ▶ Draaien van het hoofd: Ontspan je schouders, laat je hoofd op je rechterschouder zakken en draai je hoofd naar voren en vervolgens naar je linkerschouder. Houd elke positie 5 seconden vast (5 keer herhalen).

## | Activiteit: Kalmeringshoudingen voor je kindje

**Doel:** Praktische tips om je kindje te troosten en de Moro reflex te ontwijken.

**Benodigheden:** Babypop en doek om inbakeren voor te kunnen laten doen, evt draagdoeken

**Werkvorm:** Laat de groep nadenken over voordelen van huid-op-huidcontact en dragen in de eerste periode.

Als je uit gaat van de antwoorden uit de groep deel ze daarna op in kleinere groepen en laat ze daarna inbakeren uitproberen en evt draagdoeken.

Je kunt deze werkvorm verder uitbreiden door het ook te hebben over karp methode. Harvey Karp heeft veel onderzoek gedaan naar huilbaby's. Zijn Happiest Baby Methode helpt je in 5 stappen om deze van nature aanwezige kalmeringsreflex bij je baby aan te zetten.

Deze 5 stappen bootsen de sensaties uit de baarmoeder na, bespreek deze met de groep:

1. Inbakeren-de hoeksteen van troost en kalmering (we volgen de nieuwste richtlijnen voor inbakeren, Price & Schwend, 2011, Koriath, 2011).
2. Zij/buikligging-Een baby's "feel good" houding bij de ouder op de arm of op schoot (alleen als de baby niet slaapt, leg een baby altijd te slapen op zijn rug!).
3. Sussen- voor een baby het geluid van liefde en veiligheid
4. Wiegen/wiebelen: zachtjes wiebelen / wiegen van je baby's hoofdje
5. Zuigen/sabbelen: op een speen of je pink

Voor meer informatie zie: <http://devrolijkstebaby.nl/de-karp-methode/>

## | Activiteit: Omgaan met huilen:

**Doel:**

- ▶ Bespreken van normaal huilgedrag van baby's en wat je hieraan kunt doen. Wanneer hulp vragen.
- ▶ Uitwisselen van ervaring m.b.t. huilen en troosten van de baby en het uitbreiden van kennis hierover.

**Benodigheden:** Centering fiches, 6 bakjes en blaadjes of stickers in de bakjes met het aantal uren.

**Werkvorm:** geef iedere ouder 2 fiches. Zet 4 bekertjes in de kring, welke staan voor:

1. 0-1 uur huilen per 24 uur,
2. 1-3 uur huilen per 24 uur,
3. 3-5 uur huilen per 24 uur,
4. meer dan 5 uur huilen per 24 uur.

Zet nog eens 2 bekertjes neer:

1. Lachende smiley,
2. Neutrale smiley.

Ouders leggen één fiche in de huilbeker hoeveel uur hun baby huilt per 24 uur.

Het andere fiche leggen ze in de beker die het best past bij hoe goed ze het huilen kunnen verdragen.

1. Bespreek met ouders in welke beker de meeste en de minste fiches liggen.
2. Bespreek dat baby's rond de leeftijd van 6-8 weken gemiddeld 2-2,5 uur per dag kunnen huilen en dat dat normaal is.
3. Vraag na hoe ouders het huilen van hun kind ervaren. Vraag ze terug te denken aan een moment dat hun baby ontroostbaar was. Hoe voelden ze zich toen?
4. Vraag ouders om te benoemen wat hen op een moment van ontroostbaar huilen geholpen heeft om de baby weer rustig te laten worden.
5. Benoem ter afsluiting dat het huilen voor iedere ouder wel eens te veel kan worden.
6. Geef ze mee dat je op zo'n moment het beste je baby even op een veilige plek weggelooft kunt leggen, even de kamer uit kan lopen, en pas weer terug moet komen als je rustig bent. Schud een baby nooit! Huilt een baby teveel in de ogen van ouders, stimuleer ze dan om tijdig hulp te vragen in hun omgeving, of bij het consultatiebureau, huisarts of kinderarts.

## 4. Implementatie

---

Sinds 2015 wordt CPFit in Amsterdam aangeboden; er bestaat dus geruime ervaring. De ervaren knelpunten zijn vooral van praktische aard. Ten eerste zijn niet alle deelnemers even makkelijk te enthousiasmeren. Dit is voornamelijk afhankelijk van hoe actief de mensen al waren voor de zwangerschap. Ten tweede moeten deelnemers hun kleding aanpassen, omdat niet alle kledij geschikt is voor alle oefeningen die binnen CPFit aangeboden worden.

Daarnaast dient de ruimte geschikt te zijn voor CPFit, dat wil zeggen groot genoeg om alle oefeningen te kunnen doen met de groep. Indien de ruimte beperkingen geeft, kunnen oefeningen ook zittend of staand gedaan worden in plaats van liggend op een matje. Tot slot dient de akoestiek van de ruimte geschikt te zijn in verband met het gebruik van muziek bij bepaalde oefeningen.

Er is in Amsterdam geëxperimenteerd met verschillende vormen van CPFit. De meest succesvolle vorm is geïntegreerd in de huidige CP, zoals het in dit draaiboek aangeboden wordt.

Een half uur extra CPFit, direct aansluitend op de CPbijeenkomst bleek niet succesvol. Bijeenkomsten liepen regelmatig uit of mensen hadden andere verplichtingen en/of afspraken aansluitend op de bijeenkomst.

Bovendien bespreek je bij de groepsregels dat je op tijd start en stopt dus je hier aan houden is belangrijk. Mocht de groep behoefte hebben aan beweging naast de Centering bijeenkomsten kijk dan op welke manier dit georganiseerd kan worden. Er zijn vaak lokaal initiatieven voor beweging voor zwangeren. Denk aan mamaFit, fysiotherapeuten, zwangerschapszwemmen of Yoga kortom alles dat beschikbaar is en waar deelnemers behoefte aan hebben. Geef ze de gelegenheid om dit zelf te organiseren.

Idealiter wordt CPFit in de praktijk aangeboden in samenwerking met een Oefentherapeut C/M. Deze inzet brengt extra kosten met zich mee. Er zijn verschillende opties denkbaar waarin CPFit uitgevoerd kan worden in samenwerking met een Oefentherapeut C/M, zonder dat dit extra kosten met zich mee brengt voor de verloskundigenpraktijk.

Een eerste optie is om samenwerking te zoeken met een (grote) keten van Oefentherapeuten C/M in de buurt. Veel verloskundigenpraktijken werken nu samen met kraamzorgbureaus, waarbij de bureaus een kraamverzorgster ter beschikking stellen in ruil voor reclame voor het desbetreffende bureau. Eenzelfde constructie van reclame voor de Oefentherapeuten C/M is denkbaar.

In plaats van een kraamverzorgende als co-begeleider, kan een therapeut als co-begeleider fungeren. Veel Oefentherapeuten C/M zijn gespecialiseerd in bekkenklachten. Een tweede optie kan zijn om samenwerking met de gemeente te zoeken. Dit kan in de vorm van financiering naar het voorbeeld van de SAG, zie kader. Rondom de Geboorte is het team van de SAG dat cursussen rondom de geboorte organiseert en plant. Dit team is ondergebracht bij de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de SAG. De inzet van Oefentherapeuten C/M in CPFit sessies maakt onderdeel uit van het bij de SAG door de gemeente ingekochte cursusaanbod.

De SAG heeft een inkooprelatie met de gemeente Amsterdam. De gemeente voelt zich verantwoordelijk voor een sluitende zorgketen rondom de geboorte voor (aanstaande)



ouders, maar ook voor preventie: 'Vroeg begonnen, veel gewonnen'. De gemeente Amsterdam denkt met CPFit bij te dragen aan gezonde en fitte zwangeren en daarmee aan een gezondere nieuwe generatie Amsterdammers.

Ga met de gemeente in gesprek en hopelijk vinden er in meer regio's mooie samenwerkingen met de gemeente plaats op het gebied van CP.

Voor de toekomst bestaat de mogelijkheid om de oefeningen door een co-begeleider te laten geven die geen Oefentherapeut C/M is. Er komt een instructievideo waarop de oefeningen te zien zijn met uitleg waar de co-begeleider extra op moet letten. Deze video kan de co-begeleider ondersteunen in de voorbereiding van de bijeenkomsten. Op deze wijze kan de co-begeleider alle informatie ontvangen over de te behandelen oefeningen en de belangrijkste aandachtspunten daarbij.

Daarnaast dienen niet medisch geschoolde co-trainers via de 'train-de-trainers'-methode geschoold te worden. Professionals kunnen op die manier de co-trainers bijscholen over de achtergrond van bepaalde oefeningen en tips meegeven voor een bepaalde lichaamsactiviteit.

Een video die je kunt afspelen tijdens de bijeenkomsten en op deze manier de co-begeleider vervangt, is niet wenselijk. Je kunt dan niets afstemmen op de behoeften van de groep. Ook kun je een oefening tussentijds niet aanpassen, wanneer je ziet dat een van de zwangeren de oefening niet uit kan voeren. Meer informatie zal te zijner tijd volgen op de website van Stichting Centering Zorg Nederland.

Door het zoeken naar verschillende vormen van samenwerking (zoals hierboven beschreven) willen we CPFit voor meer aanbieders van CP toegankelijk maken.

## 5. Bronnen

---

1. Gaston A, Cramp A. Exercise during pregnancy: a review of patterns and determinants. *J Sci Med Sport*. 2011;14(4):299–305.
2. Domingues MR, Barros AJ. Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study. *Rev Saude Publica*. 2007;41(2):173–80.
3. Estelle D et al. “Just because you’re pregnant, doesn’t mean you’re sick!” A qualitative study of beliefs regarding physical activity in black South African women.
4. WHO, factsheet obesity and overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
5. Lawlor DA, Chaturvedi N. Treatment and prevention of obesity—are there critical periods for intervention? *Int J Epidemiol*. 2006;35(1):3–9.
6. Ribeiro CP, Milanez H. Knowledge, attitude and practice of women in Campinas, São Paulo, Brazil with respect to physical exercise in pregnancy: a descriptive study. *Reprod Health*. 2011;8(1):31.
7. Rising SS. Centering pregnancy. An interdisciplinary model of empowerment. *J Nurse Midwifery*. 1998 Jan-Feb,43(1):46-54.



