



Zwangerschap en yoga

Adviezen voor zwangere vrouwen voor het veilig volgen van reguliere yogalessen

Als yogadocenten vinden we het belangrijk dat je op een veilige manier yogalessen kunt volgen, ook als je zwanger bent. Het hormoon relaxine is al vanaf de conceptie in je lichaam aanwezig en zorgt voor een verweking van het bekken, waardoor een aangepaste yogabeoefening nodig is. Neem dus contact met ons op zodra je weet dat je zwanger bent en lees onderstaande informatie goed door.

Over het algemeen adviseren wij zwangere vrouwen om een cursus Zwangerschaps-

yoga te volgen. Deze verzorgen wij gemiddeld 4x per jaar. Je kunt al vroeg in je zwangerschap meedoen. In deze lessen word je goed voorbereid op de bevalling en de periode daarna. In de cursus Zwangerschapsyoga volgende onderdelen komen in deze lessen meestal aan bod:

- de bewustwording van je veranderende lichaam
- bekkenbodembodem training
- het verbeteren van de zuurstoftoevoer naar je organen en je baby
- het vergroten van je uithoudingsvermogen en kracht
- de fysieke en mentale voorbereiding op de bevalling
- concentratie, omgaan met angsten en spanningen
- ontspanning en het ontwikkelen van een algeheel gevoel van welzijn.

Echter sommige vrouwen volgen deze lessen liever niet en kiezen voor reguliere yogalessen om hun lichaam en geest soepel en ontspannen te houden. Om deze lessen veilig te kunnen volgen, zijn onderstaande richtlijnen bedoeld. We doen er als docenten bij YogaToday alles aan om je zo veilig mogelijk in een reguliere yogales te begeleiden als zwangere vrouw, maar toch wijzen we je erop, dat je zelf verantwoordelijk blijft voor je eigen veiligheid. Let goed op je grenzen, doe geen dingen die niet goed voelen en als je ergens over twijfelt of het wel of niet goed is, blijf aan de veilige kant en doe het niet.



Zie de volgende pagina's voor adviezen voor zwangere vrouwen voor het veilig volgen van reguliere yogalessen.

Adviezen voor zwangere vrouwen voor het veilig volgen van reguliere yogalessen

Wanneer je yoga beoefent, aan de hand van onderstaande adviezen en onder begeleiding van een goede docent, heeft het grote voordelen voor je:

- Het bevordert de algemene gezondheid van jezelf en je baby.
- Het verdiept je adem en longcapaciteit.
- Het verhoogt je flexibiliteit en mobiliteit.
- Het vergroot je kracht en uithoudingsvermogen.
- Het geeft je rust en vertrouwen.
- Het kalmeert de geest en de emoties.
- Het vergroot de band met je kindje.

Wél reguliere yogalessen volgen

In de volgende gevallen kun je wel reguliere yogalessen volgen:

- Indien je minimaal 6 maanden ervaring hebt met yoga.
- Indien je gezondheid goed is en je geen klachten hebt zoals bekkenpijn, pijn bij het schaambeen, krampen, bloedingen.
- Indien je zwangerschap zonder complicaties verloopt.
- Als je je er zeker en comfortabel voelt.

Dit laatste punt geldt ook voor de yogadocent, waarbij je de lessen volgt. Ook zij of hij moet zich er zeker en comfortabel bij voelen.

Tijdens je zwangerschap raden we je aan om zachtere yogalessen te volgen en geen pittige yoga als Vinyasa. Deze vormen van yoga zijn te krachtig en te intensief voor een zwanger lichaam. Bovendien stuwden de oefeningen de energie omhoog en wakkeren het vuur in je aan. Terwijl je tijdens je zwangerschap de energie wil bewaren rond je buik en bekken. Vertel je docenten dat je zwanger bent. Lessen die je kunt volgen: Hatha Yoga, Mindfulness Yoga, Iyengar, basis Critical Alignment, Restorative Aerial Yoga.

Geen reguliere yogalessen volgen

In de volgende gevallen raden we je af om reguliere yogalessen te volgen als zwangere vrouw:

- Indien je niet eerder aan yoga hebt gedaan en/of niet goed thuis bent in je lichaam. De kans is groot dat je dan te ver gaat in houdingen en niet goed aan kunt voelen wat wel en niet goed is voor je.
- Indien je last hebt van bekkenpijn en pijn bij het schaambeen. Dit betekent ook pijn in het dagelijks leven, bijv. bij het opstaan, traplopen, langdurig lopen en omdraaien in bed. Dit geldt ook voor de periode na de bevalling.
- Bij bloedingen en krampen.
- Indien je in het verleden, een of meerdere miskramen hebt gehad.
- Bij andere specifieke klachten. In dit geval verwijzen we je door naar een bekken fysiotherapeut en/of een goed geschoolde zwangerschapsyogadocent.
- Na de bevalling ten minste 6 weken wachten, na een keizersnee 10 weken, mits je géén bekkenpijn hebt of pijn bij het schaambeen.
- In de 12^e t/m de 14^e week van de zwangerschap, adviseren we je om geen yoga te doen en extra rust te nemen.

Hormoon relaxine zorgt voor verweking van het bekken

Het hormoon relaxine zorgt o.a voor het verweken van het kraakbeen en de banden in het bekken. Hierdoor ontstaat een grotere flexibiliteit in het bekken, wat nodig is om je kindje de ruimte te geven om te groeien. Tevens is dit nodig voor de bevalling. Veel vrouwen ervaren deze vergrootte flexibiliteit als prettig bij het doen van yoga houdingen. Let er echter wel op dat je niet te ver gaat in houdingen. Blijf voelen wat goed voor je aanvoelt. Een te grote flexibiliteit in het bekken kan later tot bekkenklachten leiden. Meestal is het echter zo dat vrouwen veel profijt hebben van een soepeler bekken tijdens de zwangerschap en de bevalling. Gebruik dus veilige houdingen die het bekkengebied niet teveel strekken en maak gebruik van hulpmiddelen zoals bolsters, kussens, dekens en zoek je grenzen niet op.

Algemene adviezen

Over het algemeen geldt tijdens de hele zwangerschap en de periode na de bevalling dat je alle houdingen mild uitvoert en het lichaam niet teveel rekt en strekt. Laat ontspanning centraal staan in je beoefening:

- Vermijd alle oefeningen waarbij je buik in de weg zit.
- Doe niets wat niet goed voelt. Pas de houding aan evt met kussens.
- Kom altijd via de zij omhoog vanuit een liggende houding.
- Blijf niet langer dan max. 5 ademhalingen in een houding.
- Vermijd diepe achteroverbuigingen: eerst lengte maken en buigen vanuit bovenrug en bekken niet mee laten doen.
- Vermijd houdingen waarbij je het bekken veel strekt, zoals de duif.
- Geen buikspieroefeningen doen.
- Vermijd diepe torsies.
- Houdt ruimte voor je buik en beweeg vanuit dit centrum, houd je baby als 't ware bij je.
- Als je merkt dat je soepeler bent dan voor je zwangerschap, wees extra voorzichtig met het te ver gaan in een houding.
- Bij staande houdingen de passen niet te groot maken.
- In staande houdingen ter bescherming van de onderrug de knieën iets gebogen, staartbeen lichtjes intrekken.
- Vermijd langdurig staan.
- Bij balansoefeningen en omgekeerde houdingen extra goed uitkijken of het goed voelt.
- Niet springen of hardlopen, stampen kan wel.
- Hardlopen kan wel voor vrouwen die dit al jaren doen.
- Vermijd het asymmetrisch verdelen van je gewicht, als je last hebt van bekkenpijn.
- Zitten bij voorkeur met een dik kussen tussen de benen, dat kantelt het bekken iets, wat goed is voor de bloedtoevoer.
- Indien dit niet prettig is, zitten met gekruiste enkels, altijd ondersteund door kussens en evt de muur.
- Als je een houding niet fysiek kunt meedoen, kun je hem evt. visualiseren vanuit een ontspannen lig of zithouding. Zo werkt het ook!
- Adem in een natuurlijk ritme, zonder pauzes en inhouding van de adem en ook zonder de adem te verlengen of reguleren door bv. het tellen van de adem. Dit is belangrijk voor je kindje om een constante en continue toevoer van zuurstof te krijgen.

- Doe om deze reden geen extreme pranayama (adembeheersing) tijdens de zwangerschap zoals de bhastrika (vuuradem), kumbhaka, of kappala bhatti (blaasbalg). Wel goed zijn de wisselende neusadem (nadi shodanam), ujjay adem (ruisende zee-adem) en ademen door een neusgat tegelijk.
- Oefen met het ontspannen van de bekkenbodem op een uitademing, dit kan je straks helpen bij de bevalling.
- Vermijd alle bandha's tijdens de zwangerschap, zoals de mula bandha (bekkenbodem slot) en de uddiyana bandha (buik slot). Dit kan de bevalling lastig maken, omdat het de spieren in de buik en het bekken strak en minder rekbaar maakt.

Adviezen 1^e trimester (0 tot 14 weken)

Tijdens het 1^e trimester van je zwangerschap is het van belang om je lichaam extra rust en ontspanning te geven. Het is aan de zwangere vrouw om te beslissen of ze in deze periode yoga wil doen. Tussen de 12^e en 14^e week is een kwetsbare periode, waarin we je adviseren om geen yoga te doen en voldoende rust te nemen. Als je wel yoga doet, adviseren we je om geen diepe torsies en draaiingen te doen met de romp.

Adviezen 2^e en 3^e trimester (14 tot 42 weken)

- Volg de yogalessen niet met een volledig lege maag. Eet bv. een half uur voor de les iets lichts zoals een banaan of een cracker.
- Zorg ervoor dat je genoeg drinkt, ook evt. tijdens de les. Dit om uitdroging en samentrekking van de baarmoeder te voorkomen.
- Torsies en draaiingen naar de open zijde, zodat er ruimte is voor de buik en milt.
- Niet meer op de buik liggen.
- In het 3^e trimester (vanaf 28 weken) niet meer diep hurken, tenzij met zijn tweeën of bij de muur.
- Tot 30 weken liggen op de rug met ondersteuning van kussen onder bovenbenen.
- Na 30 weken niet meer op de rug liggen, maar op de zij, met gebruik van bolsters, kussens. Dit kan ook al eerder gedaan worden, als dat prettig voelt.

Adviezen 4^e trimester (na de bevalling, 42 tot 56 weken)

- Pas na 6 weken starten met yoga, na een keizersnede zeker 10 weken wachten. Echter alleen als je géén bekkenpijn hebt of pijn bij het schaambeent. Dit gebied moet echt pijnvrij zijn voordat je weer begint met yoga. Anders loop je het risico dat je langdurig bekkenklachten houdt..
- Zolang je borstvoeding geeft, dien je op te passen met teveel rek- en strekhoudingen in het bekkengebied, omdat ook dan het hormoon relaxine nog in 't bloed zit, waardoor het bekken verweekt. Dus wees ook in deze periode nog voorzichtig.
- Na de bevalling is het belangrijk om het bekken te stabiliseren. Dit kun je doen door bv. in een krijgerhouding de voeten naar elkaar toe 'schrappen' (zonder dat ze bewegen).
- Vermijd de eerste 6 weken na de bevalling alle houdingen waarbij je breder staat met je heupen dan de breedte van een sarong.

- Vermijd zware buikspieroefeningen zoals sit ups en beenheffingen, tenzij je weet dat de rechte buikspieren weer bij elkaar zijn gekomen. Dit kan de verloskundige checken. Tot die tijd, kun je wel lichte buikspieroefeningen doen.
- Torsies en draaiingen gesloten uitvoeren, om de buikspieren weer te sluiten.
- Bandha's kunnen weer wel worden uitgevoerd na de bevalling.

*Dank je wel voor het lezen van deze tekst.
We zien je graag op een van onze yogalessen!*

Namasté,

YogaToday

Met dank aan Ans Krietemeijer van Yogacentrum Ananda voor het aanreiken van de basis van deze tekst.