Behandeling

Wat kun je doen voor je bekken en bekkenbodem in je zwangerschap en na je bevalling?

Zwanger zijn en bevallen heeft invloed op je bekken en bekkenbodemspieren.

Hierdoor kun je soms, tijdelijk, klachten krijgen zoals: ongewild verlies van urine of ontlasting, een verzakkingsgevoel, pijn bij het vrijen of bekkenpijn. Hoe zorg je dat je bekken en bekkenbodem snel herstellen na je bevalling? Welke bekkenbodem oefeningen kun je doen? In de folder 'Train je bekkenbodem in je zwangerschap en na je bevalling', lees je hier meer over.

Bekijk de folder (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2023-11/gyn-187.pdf)

(073) 553 62 50

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Betrokken afdelingen

Gynaecologie en Verloskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde)

Code GYN-187

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis