

Gebruik van sluitlaken wordt geadviseerd bij een rectus diastase (ruimte tussen de rechte buikspieren) van 3 vingers in de laatste maand van de zwangerschap en bij bekken-, bekkenbodem- en/of lage rugklachten. Laat dit door de oefentherapeut controleren. (Let op hoe ze dit doet, dan kun je het later zelf ook controleren).

Sluitlaken kun je lenen via de praktijk tegen betaling van 10 euro (je ontvangt hiervan een nota via de mail). Na gebruik graag wassen en strijken en na 2 weken terugbrengen.

- Je een sluitlaken pakken in de witte doos op de witte kast in de gang bij U97. Noteer naam en datum op de lijst in de doos. Na gebruik zelf weer terugleggen in de doos en datum van terugkomst noteren.
- Je kunt hem ook via internet ([www. Motherwear.nl](http://www.Motherwear.nl)) bestellen. Na betaling sturen ze hem thuis.

Gebruik sluitlaken:

- Gebruik het sluitlaken tijdens de kraambedperiode (1^e 8 dagen, dag en nacht) en de tweede week alleen 's nachts en tijdens de middagrust.
- Niet veel lopen/ staan bij het dragen van het sluitlaken. Het beste is zoveel mogelijk te liggen om de bekkenbodem niet teveel te belasten. Je kunt ruglig, zijlig of evt. buiklig afwisselen, evt. met formfix-kussens onder hoofd, schouders en armen. Half lig-zithouding wordt afgeraden. Even naar het toilet of een voeding rechtop zittend doen is niet erg.
- Het is aan te raden voet- en beenoefeningen en ademhalingsoefeningen (zie beschrijving kraambedoefeningen) te doen om trombose te voorkomen. Bij voorkeur op de rug met been in de lucht. 3x per dag 15 min. Ook kun je je benen (laten) masseren van beneden naar boven en de benen koud afdouchen na (plassen onder) de douche.
- Na de 2^e week kun je het sluitlaken aflat. Bij te lang dragen blijven de buikspieren te slap.
- Indien bij controle de ruimte tussen de buikspieren weer vergroot kun je het sluitlaken de 2^e week nog 's nachts dragen. Als je twijfelt, kun je het laten controleren op de praktijk. (Bel even van te voren).

Vanaf 4 weken na de bevalling kun je beginnen met een gericht oefenprogramma voor het herstel van de spieren rondom het bekken. Belangrijk hierbij is dat eerst de bekkenbodem en daarna de buikspieren worden getraind. Doe dit bij voorkeur onder begeleiding van een oefentherapeut. Bij een keizersnede na 6-8 weken! Startdata groepslessen vind je op groepslesrooster op de site.

