

Beste vrouw,

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje! Naast dat er een prachtig kindje is geboren, is er ook een moeder geboren. Wat heb je hard gewerkt. Een Bengkung buik-wikkeling geeft je een liefdevolle omhulling van je buik- en bekkengebied, waardoor je je zowel fysiek als emotioneel gesteund voelt.

Het buik-binden is een effectieve manier om je te helpen bij het herstel in de eerste weken na de geboorte van je kindje.

- Je lichaam herstelt zich in een kortere tijd, vanwege het sneller afvoeren van bloed, lucht en vocht.
- De buik-wikkel biedt je rondom je hele torso ondersteuning die je buikspieren terug laat veren,, je houding verbetert, je gewrichtsbanden stabiliseert en je hele torso steun geeft terwijl alle vitale organen hun originele positie terugvinden.
- Met behulp van de buik-wikkel wordt de afvoer van vocht, lucht en extra gewicht bespoedigd door de constante ondersteunende druk rond je bekken en torso.
- Vrouwen voelen zich letterlijk gesteund in de soms overweldigende periode na de bevalling.
- Het hele buikgebied blijft aangenaam warm. Warmte is belangrijk om je lichaam te ondersteunen bij het herstellen. .

Wanneer start je met een buikwikkel?

De buik-wikkel is vooral bedoeld voor de eerste weken waarin je nog veel in bed ligt en dus nog niet zo veel beweegt. Zodra je overdag meer in beweging bent, kun je de belly bind voornamelijk 's nachts om doen zodat je ermee kunt slapen. De volgende dag doe je de buik-wikkel weer af.

De eerste 2 weken na je bevalling kan de buik-wikkel tot wel 24 uur gedragen worden, erna is 6-10 uur voldoende. De belly bind is tot ongeveer 4 maanden na de bevalling goed te dragen.

Hoe gaat het met je?

Voor ik de buik-wikkel bij je om ga doen, wil ik eerst graag weten hoe het met je gaat. Graag stel ik je een aantal vragen zodat ik kan inschatten wat het juiste moment is om met de belly bind te starten.

1. Hoe voel je je?
2. Heb je ergens last van?
3. Heb je een fluxus gehad? (hevige bloeding van meer dan 1 liter bloedverlies) Ja / Nee
4. Heb je een keizersnede gehad? Ja / Nee
5. Is er een symfyse breuk ontstaan tijdens de geboorte? Ja / Nee
6. Heb je last van een prolaps? (zeer drukkend gevoel in het bekkengebied wanneer je staat) Ja / Nee
7. Heb je koorts? Ja / Nee