**Programma scholing bekken en bekkenbodemproblemen tijdens baring, kraambed en gevolgen op lange termijn**

**17 uur**

Kennismaking/Introductie/Verwachting

**17.20-18.30 uur**

-Anatomie van Bekken en Bekkenbodem. Middels tekeningen en interactief in groepjes het benoemen van de diverse anatomische structuren van het bekken en bekkenbodem. Daarna toelichting en juiste benaming en locatie van de structuren.

-Wat is bekkenpijn, veranderingen in wervelkolom en bekken tijdens de zwangerschap, baring en de postpartum periode. Tips over houding, bewegen, lopen en staan in de kraamweek. Welke kraambed oefeningen zijn geschikt.

**18.30-18.50 pauze**

**18.50 – 19.45 uur**

-Bekkenbodem tijdens zwangerschap, baring (rupturen/episiotomie, sectio) en de postpartum periode. Tips over toilethouding, toiletgedrag voor mictie en defecatie, welk problemen kun je tegen komen in de kraamweek. Hoe ontstaat incontinentie voor urine of ontlasting, wat zijn de kenmerken van een verzakking, uitleg postpartum herstel bekkenbodem en bekkenbodempijn. Welke kraambed oefeningen voor de bekkenbodem zijn geschikt.

-Starten en opbouwen van activiteiten van de kraamvrouw, seksualiteit

**19.45- 20 uur**

-Bespreken van de verwachtingen, take home messages

-Evaluatie formulier invullen en inleveren

-Afsluiten scholing