

Bandenpijn

Banden of ook wel ligamenten zijn een soort elastiekjes waarmee je baarmoeder vastzit aan je bekken.

De elastiekjes komen op spanning te staan en dan geeft het typische plotselinge trekkende gevoel. Plotselinge bewegingen of bijv niezen kan pijnlijk zijn. Dit kan heftige steken geven aan de zijkant van je buik en richting je liezen en/of vagina.

Bandenpijn is onschuldig en verdwijnen vanzelf doordat de banden zich aanpassen aan de groei van je baarmoeder. Vaak door rust en warmte wordt de pijn ook minder.

Tips bij bandenpijn:

- Doe even rustig aan als je het voelt, het verdwijnt vanzelf
- Doe evt wat warmte op je buik, dit helpt de spieren en banden ontspannen.
- Een buikband kan helpen als je buik voor jouw gevoel " te zwaar" is. Overleg dit met de verloskundige

