



BENGGUNG BUIKBINDEN

Negen maanden heb je je baby in je buik gedragen en opeens is je baby geboren en je buik leeg. Soms kan dit heel onwerkelijk zijn en overvalt je een gevoel van leegte. Een Bengkung Buikwikkeling geeft je een welkome liefdevolle omhulling van je buik- en bekkengebied, waardoor je je zowel fysiek als emotioneel gesteund voelt.

Bengkung Belly Binding is een traditionele Maleisische methode van buikbinden voor een pas bevallen vrouw door middel van een lange lap (10-17 meter) katoenen stof. Het buikbinden is een effectieve en belangrijke manier om je te helpen in de eerste weken na de geboorte van je kindje. Je lichaam herstelt in een kortere tijd dan wanneer je niet bindt, vanwege het sneller afvoeren van bloed, lucht, en vocht. Een Bengkung buikwikkel biedt je 360° ondersteuning die je buikspieren terug laat veren, je houding verbetert, je gewrichtsbanden stabiliseert en je hele torso steun geeft terwijl alle vitale organen (waaronder de baarmoeder) hun weg terugvinden naar de grootte en plek van voor de zwangerschap.

Gedurende de zwangerschap houd je water, lucht en een extra gewicht vast. Dit heeft een reden; je baby wordt als het ware omringd door vet, lucht en water om beschermd te zijn. Na de bevalling heeft dit geen functie meer en wordt dit langzaam afgevoerd tot de cellen weer zijn zoals voor je zwangerschap. Het is met behulp van de buikwikkel dat dit wordt bespoedigd door de constante ondersteunende druk rond je bekken en torso, waardoor na de bevalling dit gebied als het ware gesloten wordt.

Naast alle fysieke voordelen van de buikwikkeling krijg ik vaak terug dat vrouwen zich letterlijk gesteund voelen en beter bij zichzelf kunnen blijven in de soms overweldigende periode na de bevalling. Tevens zorgt het ervoor dat het hele buikgebied aangenaam warm blijft zodat de warmte zijn werk kan doen bij het herstel en ervaar je minder nek- en bovenrugklachten door het (borst)voeden. Het is namelijk bijna onmogelijk om onderuitgezakt te zitten met de buikwikkel om.

De buikwikkel is vooral bedoeld voor de eerste weken waarin je nog veel in bed ligt en dus niet heel veel beweegt. Zodra je meer op bent, wordt aangeraden de buikwikkel voornamelijk 's avonds om te doen om ermee te slapen en de volgende dag af te doen.

De eerste 2 weken na je bevalling kan de buikwikkel tot wel 24 uur gedragen worden, erna is 6-10 uur voldoende. De buikwikkel is tot ongeveer 4 maanden na de bevalling goed te dragen. Als je daarna nog steeds de buikwikkel wilt omdoen is het goed er bekkensbodemp oefeningen en zachte buikspieroefeningen bij te gaan doen.

Bengkung Buikbinden 3-sessie Pakket in Amsterdam

€350 + €70 borg op de Bengkung buikwikkel

Het pakket bestaat uit 3 behandelingen om je buikgebied door middel van lichaamswerk voor te bereiden op het inwikkelen. Ik kom aan huis om met je te werken aan lymfedrainage en buikmassage voordat de wikkel wordt omgedaan. De eerste sessie vindt bij voorkeur 4-7 dagen na je bevalling plaats. Na een keizersnede kijken we samen hoe snel het voor jou goed voelt de buikwikkel om te doen. Het is in elk geval erg belangrijk de wond eerst goed te laten genezen.

Liefst doen we de volgende sessies om de 5-7 dagen, waarbij ik jou of je partner aanleer hoe jullie zelf de buikwikkel kunnen omdoen.

Als je voelt dat je het buikwikkelen niet meer nodig hebt, kun je de Bengkung buikwikkel terugbrengen en ontvang je je borg retour.

Extra Sessie €125 per extra sessie in Amsterdam

Extra services ter aanvulling

(alleen in combinatie met buikbinden)

<p>Verwarmen met moxa</p> <p>Bij deze behandeling gebruik ik een moxa stick waarmee 10-20 minuten lang acupunctuurpunten van je onderbuik en onderrug worden verwarmd tot ze heerlijk warm aanvoelen. Moxa is een gedroogd kruid, bijvoet genaamd, en wordt veel gebruikt in de Chinese Geneeskunde. De rookvrije sticks die ik gebruik zijn van gesterste en verkoolde moxa. Moxa werkt in op de energie van je lichaam, het zet de energie in beweging en voedt zowel Qi als bloed en heeft daarmee een positieve helende invloed op je herstel. De baarmoeder slinkt sneller, waardoor vloeien sneller stopt. Moxa heeft daarnaast een gunstige werking op de darmperistaltiek.</p> <p>! Moxa kan NIET worden gebruikt bij (lichte) koorts, een infectie, zware hoofdpijn of na een fluxus.</p> <p>€40</p>	<p>Castorolie buikpakking</p> <p>Een buikpakking met castorolie helpt de organen hun oorspronkelijke positie en grootte van voor de zwangerschap in te nemen. Een castoroliepakking is voor pas bevallen vrouwen een fantastische manier om hun hele buik- en bekkengebied te helen omdat het heel diep doorwerkt naar de organen. Overtollige afvalstoffen worden op een zachte manier afgevoerd en de je organen krijgen als het ware een verse energieboost. Daarnaast is de aangename warmte is een ware weldaad. Je spijsvertering, melkproductie en eventuele littekens varen er wel er ook bij.</p> <p>Terwijl je ontspant met je pakking worden je voeten gemasseerd en kun je tot in elke vezel van je lichaam tot rust komen.</p> <p>€40</p>	<p>Vaginaal stoombad</p> <p>Een verzachtend en rustgevend vaginaal stoombad is een ultiem relax-moment in de hectiek van de kraamtijd. Er wordt voor je gezorgd in een warme setting met rustgevende muziek terwijl je baarmoeder en perineum helend worden gestoomd. Zachtjes wordt je buikholte van binnenuit uitgenodigd om verder op te schonen en los te laten. Speciale kruiden doen hun werking het zelfgenezend vermogen een handje te helpen.</p> <p>Vanaf een week na je bevalling en wanneer eventuele hechtingen zijn verwijderd of opgelost mag je plaatsnemen op jouw troon!</p> <p>Ik neem een prachtige troon voor je mee waar je als een koningin op mag vertoeven!</p> <p>€75 incl. 50 gr kruiden</p>
---	--	---

Huur een Bengkung buikwikkel €75 voor 6-8 weken

Gentle Beginnings biedt de mogelijkheid een Bengkung buikwikkel te huren. Je betaalt een bedrag van €100 en ontvangt een video met een tutorial over zelfbinden van de wikkel. Je kunt dan 6-8 weken de buikwikkel gebruiken en deze na gebruik gewassen terug sturen. Als de wikkel in prima staat bij mij terug is, stort ik een bedrag van €25 terug op je rekening. De perfecte oplossing voor de korte tijd waarin je een buikwikkel gebruikt.

Bengkung Belly Binding maakt deel uit van

Nourishing New Mama Plan!!!

FAQ's over Bengkung Belly Binding.

Hoe lang draag ik een Bengkung buikwikkel?

Oorspronkelijk wordt een Bengkung buikwikkel gedragen voor alle 40 dagen van de postpartum helingsperiode. Voor de beste resultaten is het aan te raden de buikwikkel dagelijks om te doen in deze periode. Binnen 14 dagen zul je de voordelen zeker voelen. De eerste 10 dagen mag je de buikwikkel 12-24 uur achter elkaar dragen. Na 10 dagen houd je de wikkel 6-12 uur om gedurende de avond e/o nacht.

Wat maakt een Bengkung buikwikkel anders dan een elastische sluitband?

De Bengkung buikwikkel is 100% passend op maat bij elke keer dat je deze draagt. Je lichaam verandert per dag en de buikwikkel volgt jouw contouren precies zoals ze zijn. Je kunt het vergelijken met een spijkerbroek die je koopt bij bijvoorbeeld H&M en een elke dag opnieuw op maat gemaakte spijkerbroek van een kleermaker. De Bengkung is daarnaast van 100% katoen gemaakt, waardoor deze beter ademt en prettig zit. Ik gebruik buikwikkels die 100% ecologisch verantwoord zijn. De geleverde buikwikkels zijn met plantaardige verf gekleurd.

Hoe gaat Bengkung buikbinden in zijn werk?

Gedurende je zwangerschap maak je het hormoon relaxine aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat je lichaam zich aanpast aan je groeiende baby en je bekken ruimte kan maken om straks je baby geboren te laten worden. Relaxine is ook na de geboorte van je kindje nog een paar maanden in je lichaam aanwezig en verdwijnt geleidelijk na 2-4 maanden. In deze periode is buikwikkelen dus het meest aan te raden, omdat het hormoon het sluiten van lichaam gemakkelijker maakt. Buikwikkelen ondersteunt hiermee het natuurlijk proces van heling. De organen en baarmoeder worden terug geleid naar hun oorspronkelijke grootte en lokatie in je buikholtte. Het helpt de banden en gewrichten van je bekkengebied stabiel op hun plaats terug. Je houding en lage rug worden ondersteund en je buikgebied wordt warm gehouden.

Hoe snel na de bevalling kan ik met Bengkung buikwikkelen beginnen?

Over het algemeen kun je na een vaginale bevalling tussen dag 4 en 7 beginnen met inwikkelen. Meestal wacht je tot je je eerste stoelgang hebt gehad.

Na een keizersnede gaan we heel individueel kijken wanneer het voor jou voelt om te beginnen met buikbinden. Het is nodig dat de wond goed is geheeld en er niet teveel druk op komt te staan. Er is geen haast!

Ik ben langer dan 40 dagen geleden bevallen, kan ik nog beginnen met buikbinden?

Een moeder maakt tot ongeveer 3-4 maanden na de bevalling nog relaxine aan (gedurende het 4e trimester). Binnen deze periode is het nog effectief om met Bengkung buikbinden te starten. Na die 3-4 maanden kun je wel de emotionele voordelen hebben van buikbinden, maar de puur fysieke voordelen zullen per vrouw verschillen. Het is eveneens aan te raden de juiste oefeningen te doen om je buikspieren sterk te maken als je ervoor kiest na 3-4 maanden nog je buik te binden.

Worden mijn buikspieren slap of verzakt mijn baarmoeder als ik de buikwikkel draag?

Het wordt vaak door verloskundigen, kraamverzorgsters of fysiotherapeuten afgeraden je buik in te binden na een bevalling. Als we het hebben over buikbinden, wordt vaak verondersteld dat een vrouw overdag een sluitlaken vele weken tot maanden na haar bevalling draagt. Op de lange termijn kan dit ernstige schade

berokkenen aan de bekkenbodem en buikspieren. Echter is de manier waarop Bengkung buikwikkelen gebeurt iets volsterkt anders dan een sluitlaken. Een buikwikkel die 7-10 dagen voornamelijk 's nachts wordt gedragen, en waarin ook haar heupen worden meegenomen, zal haar juist helpen helen. Daarnaast bereid je je lichaam voor op buikwikkelen dmv lymfedrainage en zachte buikmassage, waardoor dit een veilige manier is om de spieren en ligamenten die zo hard hebben gewerkt rust te geven en te begeleiden naar hun natuurlijke stand in jouw buikgebied.

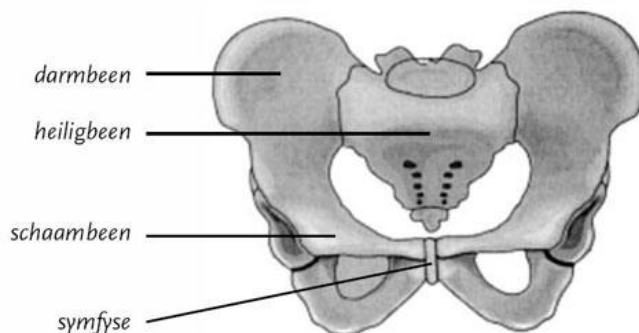
Een vrouw met een ernstige verzakking zal ik daarentegen afraden de buikwikkel te dragen, omdat dat zeer oncomfortabel voelt. Ze zal onmiddellijk in haar benen voelen dat er teveel druk is. Dat is een teken om niet verder te gaan.

Kortom, een buikwikkel die niet langer dan 40 dagen vooral liggend wordt gedragen, waar zowel heupen als buikgebied zijn ingebonden, zal geen nadelige gevolgen geven.

Zijn er contra-indicaties voor Bengkung buikwikkelen?

Onder normale omstandigheden is Bengkung buikbinden veilig. Er zijn echter een paar contra-indicaties of situaties waarin we extra aandachtig moeten zijn:

- o Bij extreem bloedverlies na de bevalling (fluxus) is het raadzaam later te beginnen dan 7 dagen na de bevalling.
- o Bij een keizersnede beginnen we later, zodat eerst de wond kan helen.
- o Bij extreme diastase (meer dan 3 cm) is het beter eerst een fysiotherapeut te raadplegen die hier mee bekend is (in Amsterdam [Thamar Pfluger-van Dijk](#) of [Align to Connect](#))
- o In het zeldzame geval de symfyse heeft losgelaten tijdens de bevalling, **mag er absoluut niet ingebonden worden!**



Kan ik ook zelf de Bengkung buikwikkel omdoen?

Jazeker kan dat. De beste resultaten krijg je absoluut als iemand anders je inbindt, omdat dit meestal wat strakker gebeurt dan als je het zelf doet. Maar niet iedereen heeft 24u hulp per dag, waardoor het niet anders kan dat je leert hoe je jezelf kunt inbinden. Als je drie sessies boekt leer ik je bij de tweede behandeling hoe je zelf de buikwikkel om kunt doen. Ook ontvang je een Nederlandstalige instructievideo over zelf inbinden.

In sommige gevallen kan ik ook je partner, moeder of kraamzorg aanleren hoe jou in te binden.

Werkt Bengkung buikwikkelen echt?

Ja, je zult echt resultaat merken. Elk lichaam is natuurlijk anders, maar vrouwen die zich echt toelagen op het dagelijks inbinden van hun heupen en buik merken dat ze snel en duidelijk zichtbaar herstellen van hun bevalling.

Ik woon niet in Amsterdam. Kan je mij toch van dienst zijn?

Ja. Als je binnen een uur rijden van mijn praktijk in Amsterdam woont, kunnen we een éénmalige afspraak maken voor een sessie. Ik zal jou e/o je partner aanleren hoe je de Bengkung buikwikkel om kunt doen. Ik leer je ook hoe je je buik kunt voorbereiden op een dagelijkse buikwikkel. Een éénmalige sessie met instructies, een behandeling, het omdoen van de Bengkung buikwikkel en een Bengkung buikwikkel komt op €150,- (reiskosten en de borg voor de Bengkung buikwikkel niet inbegrepen). Je kunt de sessie eventueel aanvullen met helende werking van een moxa behandeling, castor buikpakking e/o een vaginaal stoombad.

Waar heeft Mirjam de kunst van het Bengkung Buikwikkelen geleerd?

In eerste instantie heb deze kunst van buikbinden geleerd via het Sacred Pregnancy programma van Anni Daulter tijdens een training in de VS. Met het geleerde ben ik begonnen om kraamvrouwen tijdens de Nourishing New Mama Plan sessies in te binden via deze methode. In de jaren die volgden merkte ik dat de geleerde stijl van buikbinden voor sommige vrouwen niet werkte, omdat sommige lichamen een wat steviger manier van binden vroegen. Uiteindelijk vond ik de methode van BreeAnn Moore van het Positive Birth Learning Center. Ik heb haar programma gevolgd en ben zeer verheugd deze stijl met jullie te mogen delen. Inmiddels geef ik zelf een aantal workshops Bengkung Buikbinden per jaar voor professionals in de geboortezorg, zodat ook zij deze veel meer solide stijl van inbinden leren.

Mocht je zelf een online klas willen volgen, gebruik dan deze links!

[Self Binding for Postpartum Women](#)

[Belly Binding for Birth Professionals](#)

[Belly Binding Class Bundle](#)



Wat zeggen andere vrouwen over Bengkung Buikbinden?

"Vijf dagen na mijn bevalling ben ik begonnen met buikbinden en wat een verschil voelde ik meteen al in mijn rug en buik. De volgende ochtend was mijn buik al duidelijk geslonken en mijn rugpijn was ook over. Mirjam gaf mij duidelijke instructies hoe ik zelf mijn buik kon wikkelen en de video was handig om alles nog eens terug te kijken."

~Anne, Losse sessie Bengkung Buikbinden

"Na een zware bevalling en onrustige eerste kraamdagen, was ik blij toen Mirjam er was met haar warme handen, moxa en zachte buikmassage. Ik kon eindelijk tot rust komen en de bevalling een plekje geven. Na elke behandeling werd mijn buik ingebonden. Het leek wel een klein ritueel, want je bent wel even bezig met

die enorm lange lap stof! Maar bij elke omwikkeling voelde ik me meer in mezelf zakken. Van mijn heupen tot vlak onder mijn borsten ging het. Kundig en vriendelijk leidde Mirjam me steeds verder terug naar mijn centrum.

Mirjam kwam 3 keer langs voor deze behandeling en ik ben zo blij dat ik mezelf dit gunde. Ik weet zeker dat het me heeft geholpen de bevalling te verwerken en sterk uit mijn kraamtijd te komen. Heel veel dank, Mirjam!"

~Freya, 3 sessies Bengkung Buikbinden