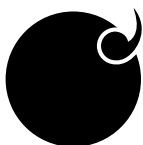

TIPS VOOR IN EN NA HET KRAAMBED



Kring Verloskundigen

M i d d e n - L i m b u r g

Deze folder geeft algemene informatie over de periode na de bevalling. Om optimaal te kunnen genieten van uw kraamperiode en om het herstel van uw lichaam na de bevalling zo goed mogelijk te laten verlopen, krijgt u enige leefregels en adviezen. De kraamperiode duurt ongeveer 6 weken en het kraambed is de eerste 8 dagen. Tijdens het kraambed komt de verloskundige langs om controles te doen bij moeder en kind. Ze is eindverantwoordelijk en beantwoordt vragen van ouders en kraamverzorgster. Voor dringende vragen staat zij ook in deze periode 24 uur per dag voor u klaar.

MOEDER

Bloedverlies

Na de bevalling is het bloedverlies wat ruimer en helder rood. U kunt dan ook eventueel stolsels verliezen. Deze kunnen soms zo groot zijn als een tennisbal. Na een paar dagen wordt het bloedverlies minder en donkerder van kleur. In verband met de hygiëne is het verstandig om bij iedere toiletgang het verband te verwisselen. Een lege blaas en het geven van borstvoeding bevordert het samentrekken van de baarmoeder waardoor het vloeien sneller zal afnemen.

Bekkenbodern

Het functioneren van de bekkenbodern is na de geboorte van uw kind vaak afgenomen. Hierdoor kunt u urine verliezen en moeite hebben met het ophouden van ontlasting. Het is belangrijk zo snel mogelijk na de bevalling regelmatig met deze spieren te gaan oefenen, omdat uw bekkenbodernspieren verslapt zijn. In het kraamboek van het kraamcentrum staan oefeningen beschreven die u kunt doen.

Plassen

Ga zes tot acht keer per dag en in elk geval voor de voeding van uw kind plassen. Zorg voor voldoende hygiëne en was regelmatig uw handen. Het is heel normaal dat u in de eerste dagen na de bevalling nog geen goede controle heeft over uw blaas en er ongewild urineverlies is.

Ontlasting

De ontlasting komt meestal de derde of vierde dag weer spontaan op gang. Het is van groot belang dat u vezelrijk eet en voldoende drinkt om de stoelgang goed te stimuleren. Als u hechtingen of aambeien heeft kan het geen kwaad om ontlasting te krijgen. Mocht het langer duren voordat de eerste ontlasting komt, dan zal de verloskundige samen met u kijken hoe dit gestimuleerd kan worden.

Hechtingen na een vaginale bevalling

Indien u hechtingen heeft is het belangrijk hier hygiënisch mee om te gaan. Wij adviseren de eerste dagen, na elk toiletbezoek, de wond met water af te spoelen of onder de douche te plassen. De wondgenezing wordt dagelijks gecontroleerd. De hechtingen zijn oplosbaar. Indien nodig kan de verloskundige in de loop van het kraambed de uitwendige hechtingen verwijderen. Om de wondgenezing te bevorderen kunt u direct na de bevalling de wond koelen. Daarnaast is voldoende rusten op bed en het regelmatig aan de lucht laten drogen belangrijk.

Temperatuur

Gedurende de kraamtijd zal de kraamverzorgende u dagelijks temperaturen. Indien u verhoging heeft boven de 38°C dient u de verloskundige op de hoogte te stellen.

Borsten

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kunt u merken dat uw borsten veranderen. Ongeacht of u borst- of flesvoeding geeft, kunt u stuwning krijgen, meestal is dit op de 3e of 4e dag na de bevalling. Uw borsten worden groter en voller door een toename van de melkproductie en kunnen hierdoor pijnlijk of gevoelig zijn. Het dragen van een strakke BH kan ondersteuning geven. In het kraambed geven we indien nodig meer adviezen. Meer informatie vindt u in de folder "Borstvoeding onze zorg".

Voeding

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Denk er aan om op vaste tijden te eten en te drinken. Voor een goede stoelgang zijn volkoren producten, groenten, fruit en veel drinken van belang. Tevens is het goed om producten te nemen waar voldoende ijzer in zit (rood vlees, groene groenten, abrikozen, appelstroop). Vitamine C (fruit) is goed voor de weerstand en bevordert de opname van ijzer.

Vermoeidheid/rust/bewegingsadvies

Het is belangrijk om tijdens het kraambed voldoende rust te nemen. Wij adviseren om de eerste vier dagen zo veel mogelijk in bed te blijven liggen. Laat het bezoek ook aan bed komen. Na deze dagen mag u geleidelijk meer bewegen. Beperk het trap lopen. Houd ook de middagrust in acht, omdat het heel normaal is dat u extra vermoeid bent, doordat de nachtrust al enige tijd gebroken kan zijn.

Emoties

Zwangerschap, bevalling en kraambed zijn ingrijpende gebeurtenissen in uw leven. Er gebeuren dingen in uw lichaam die u zelf niet in de hand heeft. Daarnaast is uw leven natuurlijk geheel veranderd door de komst van uw baby. En dat is niet altijd even makkelijk en leuk. Hormonen hebben veel invloed op uw stemming.

Tijdens de zwangerschap zijn er hoge hormoonspiegels die snel dalen na de bevalling, daarom hebben veel vrouwen ook één of enkele dagen last van 'kraamtranen' of de 'baby-blues'. De baby blues begint vaak rond de 3e dag en kan een week aanhouden. Niets om u zorgen over te maken. Deze onzekere en vaak negatieve stemmingen kunnen ook langer aanhouden. Soms voelt u zich niet blij en durft u daar niet over te praten. U kunt zich schuldig, somber en moe voelen en twijfelen over het moederschap. Het is belangrijk deze gevoelens met ons te delen of met iemand anders die u vertrouwt.

PARTNER

Ook voor de partner is de kraamperiode een belangrijke en drukke tijd. Check bij de werkgever hoeveel dagen u vrij krijgt of neem eventueel vakantiedagen op. Het is belangrijk om voldoende rust te nemen. Niet alleen voor de kraamvrouw is de kraamperiode een emotionele tijd, maar ook voor de partner.

Er zijn ook verschillende zaken die geregeld moeten worden.

- Binnen 3 werkdagen na de geboorte, moet de baby aangegeven worden bij de gemeente waar uw baby geboren is. Check bij de gemeente of u hiervoor een afspraak moet maken. Neem uw legitimatiebewijs, trouwboekje of acte van erkenning mee. Bij de gemeente vragen ze de volledige naam van de baby, de geboortedatum en het geboortetijdstip.
- Denk eraan dat u uw kind tijdig aanmeldt bij de ziektekostenverzekeraar.

KIND

Huilen

Iedere baby is uniek en heeft zijn eigen huilgedrag. Het kan zijn dat de baby honger heeft of krampjes en soms huilt de baby zich in slaap. De meeste baby's huilen vanaf de tweede week wat meer dan in de kraamtijd. De definitie van een huilbaby is dat een kind meer dan drie uur per dag huilt, voor meer dan 3 dagen per week, tenminste drie weken lang.

Temperatuur

In de eerste week wordt de temperatuur van uw baby bijgehouden. Een goede temperatuur hoort tussen de 36,5°C en 37,5°C te zitten.

Poepen en plassen

De eerste ontlasting, meconium, is plakkerig en donkergroen tot zwart van kleur. Rond de derde, vierde dag verandert de ontlasting geleidelijk naar geel. Bij borstvoeding kan deze heel dun zijn. De eerste twee dagen kan het zijn dat de baby slechts één of twee plasluiers heeft. Vanaf dag drie/vier neemt dit toe tot 5 à 6 plasluiers per dag.

Voeding van de baby

Bij een pasgeborene heeft de maag een inhoud ter grootte van een kleine knikker. Deze grootte neemt de eerste weken langzaam toe. We bieden de baby de eerste week 7 à 10 voedingen per dag aan, kleine hoeveelheden die langzaam opgebouwd worden. Voor meer informatie over borstvoeding zie boekje "Borstvoeding onze zorg".

Navel

Het navelstompje droogt in en valt er meestal in de eerste week vanzelf af. Wondvocht wat hierbij vrij komt kan soms bloederig zijn en wat ruiken.

Gewicht/wegen

In de eerste dagen is het normaal dat de baby wat afvalt. Op dag 4 heeft de baby meestal het laagste gewicht bereikt en zal hierna weer gaan groeien. Gedurende het kraambed wordt de baby gewogen door de kraamverzorgster of de verloskundige.

Vitamine D + K

Na de geboorte krijgen alle pasgeborenen vitamine K, dit is voldoende voor de eerste week. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Baby's die borstvoeding krijgen hebben vanaf dag 8 gedurende de eerste 12 weken 150 microgram aan vitamine K druppels extra nodig. Vitamine D (10 microgram per dag) wordt aan alle kinderen geadviseerd vanaf dag 8 tot 4 jaar.

Hielprik en gehoorscreening

De hielprik wordt gedaan tussen de 4e en 7e dag na de geboorte. Men onderzoekt het bloed op verschillende zeldzame aandoeningen. Door middel van een prik in de hiel worden er enkele bloeddruppels verzameld op een speciaal vloeipapier. Dit wordt vervolgens naar een laboratorium verstuurd. Geen nieuws is goed nieuws. (Zie: folder RIVM over gehoortest en hielprikscreening). De gehoortest wordt gedaan via een klein dopje in het oor, dit is pijnloos. Met deze test wordt gemeten of uw baby goed genoeg hoort om te kunnen leren praten. De uitslag van de test is meteen bekend. Als er een geboorteaangifte is gedaan van de baby dan komt er automatisch iemand langs om de hielprik en gehoorscreening te doen. U hoeft dit dus niet zelf te regelen.

Veilig slapen

Om te zorgen dat een kind veilig slaapt zijn er een aantal aandachtspunten.

Zorg voor een goede ademhaling door:

- Rugligging
- Gebruik van katoenen/ wollen dekentjes (geen dekbedje)
- Goed geventileerd bedje en kamer
- Rookvrije omgeving

Verder wordt het aangeraden om het bedje laag op te maken en geen kussentje te gebruiken. Voor verdere informatie over veilig slapen zie www.veiligslapen.info.

Overdracht van zorg

Aan het einde van het kraambed verzorgt de kraamverzorgster de overdracht van gegevens van uw baby naar het consultatiebureau. Zij adviseren u verder over de voeding en ontwikkeling van uw kind.

KRAAMPERIODE

Vloeien

Het vloeien kan een week of zes aanhouden, hierna kunt u de menstruatie verwachten, zeker als u geen borstvoeding geeft. Bij volledige borstvoeding kan de menstruatie langer uitblijven. Zolang u vloeit wordt geadviseerd geen bad te nemen of te zwemmen. Douchen mag wel. Ook het gebruik van tampons wordt niet geadviseerd in verband met een verhoogd infectiegevaar.

Bewegen/sporten

Na de bevalling is het van groot belang om voldoende rust te nemen. Het is persoonsafhankelijk hoelang de herstel periode duurt. In de meeste gevallen kunt u na 6 weken weer stapsgewijs beginnen met sporten. Onderzoek heeft uitgewezen dat borstvoeding geen belemmering hoeft te vormen om weer te gaan sporten.

Seks, gemeenschap, vruchtbaarheid en anticonceptie

Een bevalling heeft veel impact op het lichaam. Het is dan ook erg belangrijk om het lichaam eerst weer te laten herstellen. Een goede maatstaf om te bepalen wanneer u weer gemeenschap kunt hebben, is het vloeien. Wanneer dit helemaal gestopt is, kunt u weer gemeenschap hebben. De eventuele wond bij de vagina geneest binnen vier tot zes weken. Het litteken kan de eerste maanden wat stugger aanvoelen, maar u kunt dit niet door te vrijen beschadigen.

Na een bevalling komt het vaak voor dat uw vagina minder vochtig wordt tijdens het vrijen, dit komt door de hormonen. Eventueel zouden jullie ervoor kunnen kiezen om een glijmiddel te gebruiken. Ook kan het zijn dat uw borsten gaan lekken. Schrik hier niet van, ook dit komt door de hormonen. Mocht u na verloop van tijd nog pijnklachten ervaren tijdens of na de gemeenschap, neem dan contact op met uw huisarts.

Na de bevalling kan anticonceptie weer belangrijk worden. Op enig moment komt de menstruatie cyclus weer op gang. Wanneer dat is verschilt per vrouw. Het geven van borstvoeding kan hier invloed op hebben, het duurt dan meestal langer voor je cyclus weer op gang komt. Borstvoeding geven beschermt echter niet tegen zwanger worden. Bedenk dat u meestal een eisprong hebt voor de menstruatie, u bent dus mogelijk vruchtbaar voordat u de eerste keer weer ongesteld wordt. De keuze welke vorm van anticonceptie u wilt gaan gebruiken is natuurlijk erg persoonlijk. De verschillende vormen van anticonceptie kunt u vinden via www.anticonceptie.nl.

Nacontrole/uitstrijkje

Ongeveer 6 weken na de bevalling verwachten wij u voor een laatste controle op het spreekuur. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken. Wij bespreken met u het verloop van de bevalling en het kraambed. Hoe bevalt het ouderschap en hoe gaat het met de voeding? We beantwoorden eventuele vragen, geven advies en praten over onderwerpen die u bezig houden. Zo nodig meten we de bloeddruk en het ijzergehalte in het bloed nog een keer, en indien van toepassing controleren we de wondgenezing. Ook bespreken we de anticonceptie. Vanaf 6 maanden na de bevalling kunt u weer deelnemen aan het bevolkingsonderzoek voor baarmoederhalskanker. Mocht u een oproep hebben gehad tijdens of kort na de zwangerschap is het verstandig om dit onderzoek uit te stellen, het is niet schadelijk tijdens de zwangerschap, maar de cellen kunnen dan niet goed beoordeeld worden.

NA EEN KEIZERSNEDE

Het herstel na een keizersnede duurt langer en brengt andere problemen met zich mee dan het herstel na een vaginale bevalling. U bent namelijk herstellende van een buikoperatie. De snelheid van herstel zal afhangen van een aantal persoonlijke omstandigheden. Dit zijn bijvoorbeeld uw conditie voor de operatie, het verloop van de bevalling en uw leeftijd. Ook het verloop van de operatie heeft invloed op uw herstel. Een veel gehoorde klacht na een keizersnede is vermoeidheid. Deze vermoeidheid duurt soms langer dan de eerste zes weken na de bevalling. De eerste twee weken na de bevalling heeft u genoeg aan de zorg voor uw kind. Huishoudelijk werk en zwaar tillen worden de eerste zes weken afgeraden. Deze periode is zeer belangrijk voor het herstel van de wond en de buikspieren. U kunt gaandeweg uw activiteiten uitbreiden (licht huishoudelijk werk, kleine boodschappen). Luister vooral goed naar uw eigen lichaam, u voelt zelf aan wat wel en niet kan. U mag de eerste week na de operatie al weer fietsen. Wanneer u weer auto mag rijden is afhankelijk van uw herstel en de voorwaarden van uw autoverzekering. Zes weken na de operatie kunt u met buikspieroefeningen beginnen. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen.

PRECONCEPTIONEEL ADVIES

Door allerlei onderzoeken wordt steeds duidelijker hoe ontzettend belangrijk de eerste weken van een zwangerschap zijn. Door middel van preconceptiezorg kan veel gezondheidswinst worden geboekt. Als je in een goede conditie zwanger raakt heb je meer kans op een goede zwangerschap, bevalling en betere gezondheid van moeder en kind.

Geadviseerd wordt te starten met foliumzuur vanaf de kinderwens, dus al vóór dat je zwanger bent en daarmee door te gaan tot de tiende week van de zwangerschap.

Voor preconceptiezorg kun je terecht bij de verloskundige. In dit gesprek komen onder andere de volgende onderwerpen aan de orde:

- Vruchtbaarheid, sexualiteit en ouderschap
- Leefstijl
- Foliumzuur advies na het stoppen met de anticonceptie
- Mogelijkheden van prenatale screening
- Arbeid en zwangerschap
- Borstvoeding
- Verloskundig systeem in Nederland

Naast het algemene deel wordt specifieke informatie gegeven over bijzondere aspecten bij de a.s. ouders. Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden dit consult, informeer hier naar bij uw zorgverzekeraar.