

Tips voor de kraamvrouw

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je zoon of dochter. Voor het optimaal genieten van je kraamperiode en voor een goed herstel van je lichaam na de bevalling, willen we je bepaalde leefregels en adviezen meegeven.

Vloeien

Tijdens de eerste dagen na de bevalling is het bloedverlies helder rood, zoals bij een hevige menstruatie. Je kunt dan ook stolsels verliezen, vaak tijdens het plassen. Deze kunnen soms zo groot zijn als een tennisbal, schrik hier niet van. Na een paar dagen wordt het bloedverlies minder en donkerder van kleur. Het vloeien kan een week of 6 duren, soms korter.

Wanneer je twijfelt of je teveel bloed of stolsels verliest, moet je altijd contact opnemen met je huisarts of de verloskundige. Bewaar de matjes en verbanden zodat de huisarts of de verloskundige goed kan beoordelen.

Een lege blaas en het geven van de borst bevordert het samentrekken van de baarmoeder. Door het samentrekken en de lege blaas vermindert het bloedverlies.

In de eerste 6 weken na de bevalling kun je de menstruatie alweer verwachten, zeker als je geen borstvoeding geeft. Bij volledige borstvoeding kan de menstruatie langer uitblijven.

Douchen

Je mag dagelijks een douche nemen. De vagina alleen spoelen met water. Baden mag pas als je geen helderrood bloed meer verliest.

Hygiëne

Het is belangrijk dat je regelmatig, ten minste om de 3 uur, naar het toilet gaat om te plassen. Soms is de aandrang door de bevalling verminderd. Om infecties tegen te gaan, adviseren wij om na het urineren te spoelen met (lauw) water. Was je handen na elke toiletgang.

Verschoon bij elke toiletgang je maandverband. Tampons mag je pas weer gebruiken bij de volgende menstruatie, dit om infectie te voorkomen.

Rust

Probeer zoveel mogelijk rust te houden. Ga rusten als je kindje ook rust. Geniet van het bezoek, maar voorkom drukte. Hou eventueel een kraamagenda bij om bezoek in te plannen. Ga vóór de borstvoeding of flesvoeding plassen. Zo zit je rustig en op je gemak te voeden.

Mobiliseren

- Probeer zo snel mogelijk in beweging te komen (luister naar je lichaam).
- Probeer bij het opstaan uit bed, de benen gesloten te houden om minder druk op het wondgebied te krijgen.
- Probeer niet te zwaar te tillen.
- Start voorzichtig met de bekkenbodemspieroefeningen. Ook dan geldt: luister naar je lichaam.

Hechtingen/wondverzorging

- De eerste dagen kunt u ijscompressen tegen de hechtingen dragen om pijn en zwelling tegen te gaan. Ijscompressen nooit rechtstreeks op de huid plaatsen vanwege kans op bevriezing. Na ongeveer 4 dagen zul je merken dat de ergste zwelling voorbij is. Oplosbaar hechtmateriaal begint na ongeveer 1 week op te lossen.
- Probeer goed op de hechtingen te zitten, zodat vocht zich niet kan ophopen.
- Als je de geur en/of kleur van de afscheiding niet vertrouwt, neem dan contact op met je huisarts of verloskundige.
- Als je veel last hebt van trekkende hechtingen dan kunnen uitwendige hechtingen na 5 tot 7 dagen worden verwijderd door huisarts of verloskundige. Dit is wel afhankelijk van de wijze waarop gehecht is.

Voeding

- Eet gevarieerd, vezelrijk, voedzaam en regelmatig.
- Drink voldoende, minimaal 2 liter.
- Het duurt ongeveer 3 tot 4 dagen voordat de ontlasting weer op gang is.

Pijnbestrijding na de bevalling

Pijn is een van de ongemakken na een bevalling. Dit kan allerlei oorzaken hebben: hechtingen, naweeën, stuwing, tepelkloven, spierpijn etc. Als pijnstilling mag je paracetamol gebruiken 4 x 1000 mg per dag. Dit mag ook als je borstvoeding geeft. Gebruik de paracetamol kortdurend. Overige medicatie mag je alleen nemen in overleg met arts of verloskundige.

Leefregels na een keizersnede

- De eerste twee weken is helder rood vaginaal bloedverlies normaal na een keizersnede. Daarna verlies je oud (bruin) bloed of bruinige afscheiding
- Tot aan de nacontrole bij de gynaecoloog adviseren wij om geen geslachtsgemeenschap te hebben.
- De wondpleister is in principe niet nodig als de wond droog is. Hechtingen zijn meestal verwijderd of hierover worden andere afspraken gemaakt.
- Douchen is toegestaan. Het nemen van een bad wordt afgeraden zolang je vaginaal bloedverlies hebt.
- Als er medicatie wordt afgesproken krijg je daarvoor een recept van de gynaecoloog.
- Pijnstilling: Het kan zijn dat je nog pijnstillers nodig hebt. Hiervoor kun je paracetamol gebruiken, zo nodig 4 x daags 1000mg. Dit kun je zelf halen bij de drogist of apotheek, hiervoor krijg je geen recept.
- Activiteiten: Luister goed naar je lichaam, je lichaam geeft aan wat je wel en niet kunt doen. Neem je rust, ga eventueel naar bed en niet op de bank. Vermijdt het tillen van zware dingen (niet meer dan 5 kg) en andere zaken waarbij je buikspieren overbelast worden. De eerste 6 weken niet sporten.
- Geen rek- of strekbewegingen gedurende de eerste 6 weken. Dit betekent dat je geen zware huishoudelijke activiteiten mag verrichten zoals: ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen. Bij overmatig vaginaal bloedverlies, koorts, verstoorde wondgenezing en veel pijn kunt u contact

- opnemen met de huisarts.
- Zorg dat u een regelmatige stoelgang behoudt, drink voldoende(1,5- 2 liter) en gebruik eventueel vezelrijke producten.
- Vragen bij de nacontrole aan de gynaecoloog kun je het beste opschrijven zodat je deze niet kunt vergeten.
- De huisarts of verloskundige verzorgt verder het kraambed na ontslag. Deze wordt door de verpleegkundige van het geboortecentrum op de hoogte gebracht dat je weer thuis bent.
- Bij vragen over anticonceptie kun je ook bij je huisarts of verloskundige terecht.

Anticonceptie / voorbehoedsmiddelen en seksualiteit na de bevalling

Gedurende een periode van 4 tot 6 weken na de bevalling heb je nog bloedverlies als gevolg van de bevalling. Daarna kan je menstruatie weer snel op gang komen, maar het is ook mogelijk dat je menstruatie nog een aantal maanden wegblijft. Dit hangt er vanaf of je borstvoeding of flesvoeding geeft. Ongeveer 2 weken voor je menstruatie vindt de eisprong plaats en daardoor ben je reeds vruchtbaar voordat je menstrueert.

De keuze voor het soort anticonceptie dat je wilt gebruiken en wanneer je daarmee wilt starten ligt uiteraard bij jezelf. De huisarts regelt je anticonceptie.

Als je de pil wilt gebruiken tijdens de borstvoeding, houd er dan rekening mee dat sommige pillen de borstvoeding kunnen beïnvloeden. Vraag aan de huisarts een pil die enkel progesteron bevat (de minipil).

De baby

Ontlasting en urineren van de baby

- Een baby moet binnen 48 uur ontlasting hebben gehad. De eerste ontlasting wordt meconium genoemd, deze is zwart en teerachtig. De billetjes zijn vaak moeilijk schoon te maken. TIP: smeer de billetjes van uw baby in met vaseline, zolang jullie baby meconium heeft. Dit maakt het schoonmaken gemakkelijker.
- Een baby moet ook binnen 24 uur geürineerd hebben. Gedurende de eerste dagen heeft de baby, afhankelijk van de hoeveelheid voeding, 2 of 3 natte luiers. Na een week is ongeveer iedere luier nat. Soms zie je de eerste 2 dagen een oranje/rood vlekje in de luier, dit wordt uraten genoemd, een soort blaasgruis. Dit is niet verontrustend als je baby goed drinkt en voldoende urineert.
- Meisjes kunnen na de geboorte soms wat vaginaal slijm of bloed verliezen. Dit wordt pseudo-menstruatie genoemd en wordt veroorzaakt door hormonale veranderingen van de baby na de bevalling. Dit is niet ernstig en gaat vanzelf over.

Huilen

Het is normaal dat jullie baby regelmatig huilt. Het huilen kan een teken zijn van:

- een vieze luier hebben;
- buikkrampen hebben;
- zuigbehoefte hebben;
- hongerig zijn;
- het dwars zitten van een boertje;
- het warm of koud hebben;
- behoefte hebben aan lichamelijk contact;
- het wennen aan de nieuwe omgeving.

Temperatuur van de baby

Een baby heeft soms moeite om zich op temperatuur te houden. De temperatuur van de handjes en voetjes van de baby zegt niets over de lichaamstemperatuur. De temperatuur moet tussen de 36,5 en 37,5 graden liggen. Als de temperatuur lager is dan 36,5, zorg dan voor warmte. Dit kan door de baby voeding te geven, een kruik in de wieg te leggen (leg een kruik nooit rechtstreeks tegen de baby zorg altijd dat er een dekentje tussen zit), een muts op te doen of eventueel een extra deken geven. Via het hoofd en de rug verliezen de meeste baby's hun warmte. Let op: temperatuur lager dan 36 graden kan wijzen op infectie.

Als de temperatuur hoger is dan 37,5 zorg dan voor verkoeling. Dit kan door een kruik uit de wieg te nemen, de baby voeding te geven (een baby kan verhoging krijgen door een tekort aan vocht; dorstkoorts), de baby minder warm aankleden of een dekentje weg te halen. Als na 2 uur de temperatuur nog te hoog of te laag is, waarschuw dan je huisarts of verloskundige.

Geel zien

Bijna alle baby's gaan na een dag of 3 geel zien. Dit komt omdat de lever zich moet aanpassen aan de situatie buiten de baarmoeder. De stof die zorgt dat je baby geel ziet (bilirubine) wordt uitgescheiden via de ontlasting. Als je baby erg sloom wordt, niet meer wil drinken en slecht wekbaar is tijdens het geel zien, moet je contact opnemen met je huisarts of verloskundige.

Vragen over Borstvoeding

Ons Borstvoedingscafé van ZorgSaam is iedere maandag geopend van 10.00 tot 12.00 uur. Het borstvoedingscafé is gratis advies. Aanstaaende of pas bevallen moeders kunnen hier terecht om ervaringen uit te wisselen en/of vragen te stellen aan onze lactatiekundige.

Ook kun je komen voor een lactatiekundig consult. Tijdens kantooruren kan je bellen voor een afspraak (tel: 0115-688203). Voor een consult worden kosten gerekend. Als je een aanvullende verzekering hebt, dan worden deze kosten vergoed.



Het Patiëntenportaal van ZorgSaam Ziekenhuis

Een online omgeving waar u als patiënt veilige toegang heeft tot een gedeelte van uw medisch dossier. In overleg met o.a. de medisch specialisten breiden we de onderdelen van het Patiëntenportaal stap voor stap uit. We verbeteren én vernieuwen, zodat u steeds meer mogelijkheden heeft. Krijgt u zorg van ons? Bezoek regelmatig het [Patiëntenportaal](#) om informatie in te zien.