

## Leefregels voor de kraamvrouw

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

### Vloeien

- Tijdens de eerste dagen na de bevalling is het bloedverlies helder rood, zoals bij een hevige menstruatie. U 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 u twijfelt of u teveel bloed of stolsels verliest, moet u altijd contact opnemen met uw 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 kunt u uw menstruatie alweer verwachten, zeker als u geen borstvoeding geeft. Bij volledige borstvoeding kan de menstruatie langer uitblijven.

### Douchen

- U mag dagelijks een douche nemen. De vagina alleen spoelen met water.
- Baden mag pas, indien u geen helderrood bloed meer verliest.

### Hygiëne

- Het is belangrijk dat u 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 uw handen na elke toiletgang.
- Verschoon bij elke toiletgang uw maandverband. Tampons mag u pas weer gebruiken bij de volgende menstruatie, dit om infectie te voorkomen.

## **Rust**

- Probeer zoveel mogelijk rust te houden. Ga rusten als uw kindje ook rust.
- Geniet van uw bezoek, voorkom drukte. Hou eventueel een kraamagenda bij om bezoek in te plannen.
- Ga vóór de borstvoeding of flesvoeding plassen. Zo zit u rustig en op uw 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 uw 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 zult u merken dat de ergste zwelling voorbij is. Oplosbaar hechtmateriaal begint na ongeveer 1 week op te lossen.
- Probeer goed op uw hechtingen te zitten, zodat vocht zich niet kan ophopen.
- Als u de geur en/of kleur van de afscheiding niet vertrouwt, neem dan contact op met uw huisarts of verloskundige.
- Als u veel last heeft 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, stuwings, tepelkloven, spierpijn etc. Als pijnstilling mag u paracetamol gebruiken 4 x 1000 mgr per dag. Dit mag ook als u borstvoeding geeft. Gebruik de paracetamol kortdurend. Overige medicatie mag u 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 verliest u oud bruin bloed of bruinige afscheiding
- Tot aan de nacontrole bij de gynaecoloog adviseren wij u 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 met u gemaakt.
- Douchen is toegestaan. Het nemen van een bad wordt afgeraden zolang u vaginaal bloedverlies heeft.
- Als er medicatie wordt afgesproken krijgt u daarvoor een recept van de gynaecoloog.
- Pijnstilling: Het kan zijn dat u nog pijnstillers nodig heeft. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken, zo nodig 4 x daags 1000mgr. Dit kunt u zelf halen bij de drogist of apotheek, u krijgt geen recept hiervoor.
- Activiteiten: Luister goed naar uw lichaam, uw lichaam geeft aan wat u wel en niet kan doen. Neem uw 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 uw buikspieren overbelast worden. De eerste 6 weken niet sporten.
- Geen rek- of strekbewegingen gedurende de eerste 6 weken. Dit betekent dat u 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 kunt het beste opschrijven zodat u 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 u weer thuis bent.
- Bij vragen over anticonceptie kunt u dus ook bij u 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 u wilt gebruiken en wanneer u daarmee wilt starten ligt uiteraard bij uzelf. De huisarts regelt uw anticonceptie.
- Als u de pil wilt gebruiken tijdens de borstvoeding houdt u er dan rekening mee dat sommige pillen de borstvoeding kunnen beïnvloeden. Vraag aan de huisarts een pil die enkel progesteron bevat (de minipil).

## ***Uw Baby***

### **Ontlasting en urineren van uw 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 uw 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 ziet u de eerste 2 dagen een oranje/rood vlekje in de luier, dit wordt uraten genoemd, een soort blaasgruis. Dit is niet verontrustend als uw 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 uw baby regelmatig huilt. Het huilen kan een teken zijn van:

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

## **Temperatuur van uw baby**

Een baby heeft soms moeite om zich op temperatuur te houden. De temperatuur van de handjes en voetjes van uw 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, zorgt u 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 zorgt u voor verkoeling. Dit kan door een kruik uit de wieg te nemen, uw baby voeding te geven (een baby kan verhoging krijgen door een tekort aan vocht; dorstkoorts), uw baby minder warm aankleden of u haalt een dekentje weg. Als na 2 uur de temperatuur nog te hoog of te laag is, waarschuw dan uw 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 uw baby geel ziet (bilirubine) wordt uitgescheiden via de ontlasting. Als uw baby erg sloom wordt, niet meer wil drinken en slecht wakbaar is tijdens het geel zien, dient u contact op te nemen met uw 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 kunt u komen voor een lactatiekundig consult. Tijdens kantooruren kunt u bellen voor een afspraak (Tel: 0115-688203). Voor een consult worden kosten gerekend. Als u een aanvullende verzekering hebt, dan worden deze kosten vergoed.

Kijk voor meer informatie op de website [www.ikverwachteenkindje.nl](http://www.ikverwachteenkindje.nl)