



Verloskundig Consortium ZOB

# **Informatie over de kraamtijd**

## **De kraamperiode**

Beste zwangere en partner,

Dit informatieboekje krijgt u als voorbereiding op de periode na uw bevalling, de kraamperiode. De informatie in dit boekje is algemeen. Het kan zijn dat we u na uw bevalling specifiekere instructies geven voor uw persoonlijke situatie.

Verder is de informatie niet allesomvattend; in de kraamweek zelf krijgt u nog veel meer voorlichting, zowel van ons als van uw kraamverzorgster.

### **De verloskundige in de kraamweek**

In de kraamweek is de verloskundige uit de wijk of dorp uw eerste aanspreekpunt en verantwoordelijk voor de gezondheid van u en uw kindje. Heeft u vragen of bent u ergens ongerust over, dan kunt u hen bellen.

Ook indien u met een medische indicatie in het ziekenhuis bent bevallen, vallen u en uw kindje na thuiskomst (weer) onder verantwoordelijkheid van de verloskundige.

Aan het einde van de kraamweek zullen zij u vertellen dat ze de zorg overdragen naar uw huisarts en het consultatiebureau. Indien u echter na de kraamweek nog vragen hebt waar zij misschien beter antwoord op weten, mag u hen natuurlijk altijd bellen.

De kraamverzorgster zal dagelijks een aantal controles uitvoeren, zoals het meten van uw temperatuur, het beoordelen van de hoeveelheid bloedverlies en het controleren van eventuele hechtingen. Zij rapporteert dit aan terug aan de verloskundige.

Ook houdt de kraamverzorgster uiteraard goed de gezondheid van uw kindje in de gaten; is de temperatuur goed? Gaat het voeden goed? Heeft uw kindje een goede kleur? Indien zij ergens over twijfelt, dan neemt zij meteen contact met op met de verloskundige.

De verloskundige komt in de kraamweek een aantal keer langs. Zij bespreken dan hoe de bevalling gegaan is, geven voorlichting en beantwoorden eventuele vragen.

## **Waar moet u op letten de eerste 24 uur na de bevalling?**

### **Moeder**

-*Bloedverlies* hoort erbij na de bevalling, met name als u opstaat of zich omdraait in bed. Ook kunt u stolsels verliezen die soms wel een vuist groot kunnen zijn.

-U moet bellen indien het bloedverlies teveel is, dat wil zeggen meer dan een maandverband vol in een half uur of wanneer u achter elkaar stolsels blijft verliezen.

-Na de bevalling moet u binnen 6 uur *geplast* hebben. Indien dit niet lukt, moet u ons bellen.

Ook na de eerste keer plassen, is het belangrijk dat u dit om de paar uur even probeert.

-Voor *naweeën* mag u paracetamol nemen, maximaal 6 per 24 uur. Ook andere pijnstillers kunnen worden gebruikt zoals naproxen, diclofenac en ibuprofen. Voor het geven van borstvoeding is dat geen bezwaar.

### **Kind**

- De *temperatuur* van uw kindje moet tussen 36,5 en 37,5 blijven.
- Indien de temperatuur lager is dan 36,5 moet u proberen uw kindje op te warmen (mutsje, kruiken, extra dekentje, bij vader of moeder op de borst onder deken). Indien na een uur de temperatuur niet opgeklommen is, moet u de verloskundige bellen.

- Bij een temperatuur boven 37,5 moet u bijvoorbeeld de kruiken wegnemen of een dunner pakje aantrekken. Als na een uur de temperatuur niet daalt, moet u de verloskundige bellen.
- Uw kindje kan *misselijk* zijn na de bevalling en daarbij een kokhalzend geluid maken.
- Leg uw kindje op z'n zij in bed, zodat bij eventueel spugen het makkelijk weg kan lopen. Ook kunt u uw kindje even rechtop tegen u aanhouden en zachtjes op zijn rug kloppen.
- De eerste 24 uur kan uw kindje erg *moe* zijn van de bevalling en alleen maar willen slapen.
- Als u *borstvoeding* geeft, probeert u uw kindje om de 3-4 uur aan te leggen. Dit mag natuurlijk eerder als uw kindje aangeeft dat hij wil drinken (wakker, smakkende geluiden, met tongetje naar buiten, zoekbewegingen met hoofdje,...).
- Als u *flesvoeding* geeft, mag u uw kindje de eerste dag om de 3-4 uur 10-20 ml aanbieden. Dit wordt de dagen daarna langzaam opgehoogd.

### **Wat moet u deze week regelen**

- Uw kindje dient binnen 3 werkdagen *aangegeven* te worden bij de gemeente waarin het geboren is.
- Als u niet getrouwd bent, moet u deze week het *gezag* over uw kindje regelen.
- Laat uw *verzekering* weten dat uw kindje geboren is.
- Als u borstvoeding geeft, is het aan te raden om vanaf de 8<sup>e</sup> dag tot uw kindje 3 maanden oud is, *vitamine K* te geven. U kunt dit zonder recept halen bij de apotheek. Indien borstvoeding wordt gecombineerd met kunstvoeding en uw kindje krijgt meer dan 500 ml kunstvoeding per 24 uur, dan hoeft er geen vitamine K gegeven te worden.

- Voor alle kindjes (ongeacht het soort voeding wat ze krijgen) wordt *vitamine D* aangeraden. Dit wordt vanaf de 8<sup>e</sup> dag gegeven aan uw kindje. Hiermee gaat u door totdat uw kindje 4 jaar oud is.
- Ook voor borstvoedende moeders wordt vitamine D aangeraden. U kunt hiervoor hetzelfde potje en dosering gebruiken als uw kindje. Ook is het mogelijk om eventuele zwangerschapsvitamines door te gebruiken.
- Als u aan het eind van uw kraamtijd delen van uw *kraampakket* over heeft, dan kunt u daarmee moeders in ontwikkelingslanden helpen. Stichting Baby Hope verzamelt deze ongebruikte materialen uit het kraampakket en zorgt dat ze op de juiste plek terecht komen.
- U kunt de materialen zelf afgeven bij een verzamelpunt van Stichting Baby Hope. [www.stichtingbabyhope.org](http://www.stichtingbabyhope.org).

## **Lichamelijk herstel na de bevalling**

### **Bloedverlies**

Het bloedverlies zal de eerste week na de bevalling geleidelijk afnemen van helderrood (met eventueel wat stolsels), naar lichterrood en uiteindelijk bruin bloedverlies. Indien u weer wat meer in beweging komt, kan het bloedverlies die dag weer wat meer zijn. Het aantal weken dat het bloedverlies aanhoudt, is per persoon verschillend. Meestal is het bloedverlies 6 weken na de bevalling gestopt. 8 weken is daarbij het maximum.

### **Menstruatie en anticonceptie**

Wanneer na de bevalling uw menstruatie weer op gang komt, is moeilijk te voorspellen. Dit is met name afhankelijk van het feit of u borstvoeding of flesvoeding geeft. Indien u borstvoeding geeft, kan de eerste menstruatie een hele tijd (wel een aantal maanden) op zich laten wachten.

Op z'n vroegst menstrueert u weer voor het eerst 4 weken na de bevalling. Soms is het dan niet altijd even duidelijk of dit al een menstruatie is of nog bloedverlies van de bevalling.

Let op! Vóórafgaand aan uw eerste menstruatie heeft u mogelijk al een eisprong en bent u dus weer vruchtbaar. Denk dus altijd aan anticonceptie, ook al heeft u nog niet gemenstrueerd.

### **Baarmoeder**

De hoogte van de baarmoeder zit aan het einde van uw zwangerschap tot aan uw ribbenboog. Meteen na de bevalling zakt deze tot ongeveer navelhoogte. In de kraamweek wordt de baarmoeder steeds kleiner, tot hij uiteindelijk onder het schaambotje wegzakt en niet meer voelbaar is.

### **Borsten**

Of u nu wel of geen borstvoeding geeft, bijna elke kraamvrouw krijgt last van stuwning. Dit is meestal op de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dag na de bevalling.

Stuwning kan pijnlijk zijn, u kunt zich er niet lekker door voelen en soms kan u ook wat verhoging van uw temperatuur krijgen.

Als u borstvoeding geeft, trekt deze stuwning op een gegeven moment weg doordat er een vraag-aanbod-principe in de aanmaak van de borstvoeding komt.

Ook als u flesvoeding geeft, trekt de stuwning vanzelf weg omdat de borsten niet gestimuleerd worden om melk aan te maken. Om de stuwning wat tegen te gaan, kunt u een stevige BH te dragen, ook onder de douche en 's nachts. Indien u veel last heeft van de stuwning, dan mag u hiervoor paracetamol gebruiken.

### **Hechtingen en bekkenbodemspieren**

Door inscheuren of een knip tijdens de bevalling kan het zijn dat u hechtingen heeft. Hier kunt u best wat last van hebben in de kraamweek.

Maar ook als u geen hechtingen heeft kan het gebied rond de vagina na de bevalling erg beurs en zwaar aanvoelen. Dit gevoel trekt binnen een paar dagen weg. Neem voldoende platte rust, zodat de bekkenbodem de kans krijgt om te herstellen.

Het is vaak prettig om de eerste dagen na de bevalling onder de douche te plassen. Op deze manier doet plassen minder zeer en kunt u meteen alles goed schoon spoelen.

Eventuele hechtingen lossen in principe vanzelf op. Wel zien we vaak dat de huidhechtingen na een paar dagen wat gaan trekken. Deze kunnen we dan ongeveer een week na de bevalling eruit halen.

De bekkenbodemspieren worden flink opgerekt tijdens de bevalling. Daarbij waren ze sowieso al wat slapper onder invloed van de zwangerschapshormonen. Het is daarom ook erg belangrijk dat u deze bekkenbodemspieren gaat trainen. Hiermee voorkomt u incontinentieklachten op latere leeftijd. Het zware gevoel, verzakkingsklachten zullen na  $\pm$  12 weken over zijn.

### **Algeheel herstel**

Verwacht niet dat u na de kraamweek meteen weer helemaal de oude bent. De zwangerschap en bevalling hebben een hoop energie gekost. En het ritme van uw kindje, met de onderbroken nachten, kan ook erg zwaar zijn.

Neem de tijd voor uw herstel. Dat duurt ongeveer 12 weken.

Verwacht niet te snel teveel van uzelf. Hoe langzamer u uw dagelijkse bezigheden weer oppakt, hoe makkelijker dit zal gaan.

Mocht u een keizersnede hebben gehad. Lees dan de folder: herstellen na een keizersnede.

### **Emoties na de bevalling**

Het krijgen van een kind is zowel voor moeder als vader een emotionele achtbaan.

Alle gevoelens kunnen voorbij komen: Ultieme geluksgevoelens, op een roze wolk. Maar ook onzekerheid: doe ik het wel goed? Kan ik dit wel aan? Depressieve gevoelens: is dit het nou? Moet ik dit nou leuk vinden? 'Ik weet dat het mijn kindje is, maar ik voel me nog niet echt moeder.'

De eerste dagen na de bevalling leven de meeste mensen op adrenaline. Daarna slaat echter de vermoeidheid vaak toe. De 4<sup>e</sup> dag na de bevalling is dan ook niet voor niets bij de meeste vrouwen de 'tranendag'.

Al deze gevoelens zijn niet erg, ze horen erbij. Het wennen aan het ouderschap heeft tijd nodig. Het is ook niet alleen maar leuk. Het is belangrijk dat u deze gevoelens naar elkaar en naar de verloskundige uitspreekt. Zo kunnen we met elkaar goed in de gaten houden of het nog goed met u gaat. Dus indien u overmatig emotioneel of somber bent kunt het best contact opnemen met verloskundige of huisarts

## **Adviezen**

### **Rust**

De kraamtijd is een drukke periode. U hebt net een kindje (erbij) gekregen en u zult aan elkaar moeten wennen. U moet herstellen van de bevalling en uw kindje zal voor onderbroken nachten zorgen.

Het is belangrijk in de kraamtijd om voldoende rust te nemen. Tijdens de kraamtijd is de kraamverzorgster er nog om een handje te helpen in het huishouden. Maar na een week zult u het voornamelijk zelf weer moeten doen.

Probeer daarom 's middags een aantal uren rust te nemen en het bezoek wat te spreiden. Geef bijvoorbeeld op het geboortekaartje aan op welke tijden u rust.

Laat u lekker verwennen door uw omgeving en de kraamverzorgster en wil niet te snel weer van alles gaan doen.

Ook na de kraamtijd is het belangrijk om de dingen langzaam weer op te bouwen. Een dutje 's middags als uw kindje ligt te slapen, kan zeker geen kwaad!

### **Papa**

Ook als u (voor het eerst) vader wordt, verandert er natuurlijk een heleboel. Ook u heeft tijd nodig om hieraan te wennen. En natuurlijk moet u ook leren hoe u uw kindje moet verzorgen. Verder is ook voor u rust belangrijk, want de onderbroken nachten gelden voor beiden.

Ons advies is om wat dagen vrij te nemen in de kraamperiode, zodat u van de kraamverzorgster kan leren hoe het allemaal moet.

Na de kraamtijd is het ook fijn om, indien mogelijk, wat vrijaf te nemen, zodat de nieuwe moeder/uw partner er niet ineens helemaal alleen voor staat.



## **Tips van de omgeving**

Elk kindje is anders en ze komen jammer genoeg niet met een gebruiksaanwijzing. Tijdens de kraamweek geven de kraamverzorgster en wij u algemene voorlichting over de verzorging en omgang met uw kindje. Maar heel veel dingen zult u zelf moeten ontdekken. Wat betekent dit huiltje? Hoeveel eet mijn kindje? Wat is zijn ritme?

U zult hierbij veel, goedbedoelde, tips uit uw omgeving krijgen. Belangrijk is dat u hierbij uw eigen intuïtie volgt. U bent de ouders en kent uw kindje het beste.

Een veel gehoorde opmerking is dat je een kindje niet te veel moet verwennen en dat je ze best mag laten huilen. Natuurlijk huilen pasgeboren kindjes. Vaak hebben ze ook een ‘huiltje’ ergens op de dag. Maar bedenk dat huilen voor een kindje het enige signaal is dat ze kunnen afgeven als iets hen niet lekker zit. Dat kan honger zijn, een natte luier, maar ze kunnen ook gewoon aandacht nodig hebben. Hierbij kun je ze de eerste maanden niet verwennen! Uw kindje heeft 9 maanden in uw buik gezeten, is altijd heen en weer gewiegd en heeft uw hartslag en darmen gehoord. De overgang naar alleen in een bed is dan ontzettend groot. Deze overgang kunt u geleidelijker laten verlopen door uw kindje veel vast te houden en te reageren op zijn signalen. Des te eerder zal een kindje merken dat er heus iemand komt als hij daar echt om vraagt en rustig gaan slapen.