



# **Kring Verloskundigen**

Westelijke Mijnstreek

## De Kraamperiode

Lieve ouders,

Deze folder is ontwikkeld door Kring Verloskundigen Westelijke Mijnstreek en geeft algemene informatie over de periode na de bevalling en het herstel van je lichaam.

De kraamperiode duurt ongeveer 6 weken en de eerste 8-10 dagen daarvan wordt het kraambed genoemd. Tijdens het kraambed komen wij regelmatig langs om controles te doen bij moeder en kind. Als verloskundigen zijn wij eindverantwoordelijk en beantwoorden we vragen van ouders en de kraamverzorgster.

Voor vragen tijdens het kraambed zijn wij 24 uur per dag te bereiken op ons spoednummer.

Wij wensen jullie heel veel geluk met jullie prachtige gezin!

Kring Verloskundigen Westelijke Mijnstreek

# MOEDER

---

## **Bloedverlies**

Na de bevalling is het bloedverlies wat ruimer en helder rood. Je 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.

## **Bekkenbodem\***

De bekkenbodem bestaat uit een grote groep spieren die onderin je bekken zit. Boven de bekkenbodem bevinden zich de blaas, baarmoeder en darmen. De bekkenbodem heeft een nauwe samenwerking met deze buikorganen. Die samenwerking zorgt er onder andere voor dat je geen ongewenst verlies hebt van urine, windjes of ontlasting, maar ook dat je kunt plassen en ontlasten op het moment dat jij dat wilt.

Het functioneren van de bekkenbodem is na de geboorte van een kind vaak afgenomen. Het is verstandig om in de kraamperiode de bekkenbodem zoveel mogelijk rust te geven om het natuurlijk herstel te bevorderen. Tijdens de eerste zes weken na de bevalling is het raadzaam de bekkenbodem af en toe kortdurend aan te spannen en te ontspannen, om zo de spieren weer beter te leren voelen en de circulatie te verbeteren. Pas na deze periode is het verstandig om het oefenen uit te breiden. Zelf aan de slag gaan met oefenen kan (bijvoorbeeld met behulp van de bekkenbodem app), maar is lang niet voor iedereen even gemakkelijk...30% van de mensen kan de eigen bekkenbodem niet vinden. Soms is het handig om laagdrempelig de hulp in te schakelen van een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

## **Plassen\***

Na de bevalling is het belangrijk om binnen zes uur te plassen. Indien dit niet lukt is het belangrijk contact op te nemen met je verloskundige. Daarna is het van belang dat je met regelmaat goed leeg plast (zes tot acht keer goed verdeeld over de dag), in verband met de blaasreflex en het inkrimpen van je baarmoeder. Als je (nog) geen regelmatige aandrang krijgt om te plassen, is het raadzaam om rondom het voeden van je baby te gaan. Zorg ervoor dat je goed met je voeten aan de grond komt, kantel je bekken voorover en zorg dat je de bekkenbodem goed ontspant tijdens het plassen. Je hoeft niet mee te duwen, je blaas doet het werk! Zorg voor voldoende hygiëne en was regelmatig je handen. Indien je blaas

tijdens de bevalling of keizersnede is leeggemaakt met een katheter, wees dan alert op een blaasontsteking.

### **Ontlasten\***

De ontlasting komt meestal de derde of vierde dag weer spontaan op gang. Gezond en vezelrijk eten, minimaal 1,5 L (water) drinken en af en toe bewegen zorgen ervoor dat de stoelgang wordt gestimuleerd. Het moment dat je aandrang voelt, is het beste moment om ontlasting te kunnen maken. Tien minuten na het eten is de aandrang vaak het grootst. Veel vrouwen vinden de eerste keer ontlasting maken erg spannend. Neem er de tijd voor, maar probeer de aandrang niet uit te stellen. Zorg dat je goed met je voeten aan de grond komt, kantel je bekken achterover en zorg dat je de bekkenbodem goed ontspant tijdens het ontlasten. Je mag lichtjes mee duwen, maar zorg ervoor dat je je ademhaling niet vast zet. Weet dat de druk geen kwaad kan als je hechtingen of aambeien hebt. Als je het gevoel hebt dat je flink moet mee persen, kun je beter wachten tot je meer aandrang hebt. Zorg voor voldoende hygiëne en was regelmatig je handen.

\* I.s.m. Kim Vaasen-Opstal, geregistreerd bekkenfysiotherapeut MSc

### **Hechtingen na een vaginale bevalling**

Indien je hechtingen hebt is het belangrijk hier hygiënisch mee om te gaan. Wij adviseren de eerste dagen onder de douche te plassen. De wondgenezing wordt dagelijks gecontroleerd. De hechtingen zijn oplosbaar. Indien nodig kan de verloskundige vanaf de 6e dag na de bevalling de uitwendige hechtingen verwijderen. Om de wondgenezing te bevorderen kun je direct na de bevalling de wond koelen. Je mag voor de pijnverlichting maximaal 6-8 paracetamol 500mg op een dag innemen.

### **Temperatuur**

Gedurende de kraamtijd zal de kraamverzorgende je dagelijks temperaturen. Indien je tijdens de kraamweek verhoging hebt boven de 38°C dien je de verloskundige op de hoogte te stellen.

### **Borsten**

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kun je merken dat je borsten veranderen. Ongeacht of je borst- of flesvoeding geeft, kun je stuwung krijgen. Meestal is dit op de 3e of 4e dag na de bevalling. Je 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 dan ondersteuning geven. In het kraambed geven we indien nodig meer aansluitende adviezen.

## **Vermoeidheid/rust/bewegingsadvies**

Het is belangrijk om tijdens het kraambed voldoende rust te nemen. Wij adviseren om de eerste twee dagen zo veel mogelijk in bed te blijven liggen en af en toe even te mobiliseren. Laat het bezoek ook aan bed komen. Na deze dagen mag je geleidelijk meer gaan bewegen. Beperk het trap lopen. Houd met name ten aanzien van bezoek ook de middagrust in acht. Het is heel normaal dat je extra vermoeid bent, aangezien naast het bijkomen van de bevalling ook de nachtrust de eerste tijd nog onderbroken wordt of vaak gedurende de zwangerschap al enige tijd onderbroken werd.

## **Zweten**

Vooraf in de laatste maanden van de zwangerschap houd je meer vocht vast dan normaal. Dit wordt veroorzaakt door de hormonale veranderingen in je lichaam. Na de bevalling worden deze hormonen weer gereguleerd en zweten is een van de manieren waarop het lichaam van dit extra vocht afkomt. Waarschijnlijk zal je ook vaker moeten plassen. Zweten na de bevalling is een veel voorkomende en normale reactie op de veranderingen in je lichaam, na de zwangerschap.

## **Emoties**

Zwangerschap, bevalling en kraambed zijn ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven. Er gebeuren dingen in je lichaam die je vaak zelf niet in de hand hebt. Daarnaast is je leven natuurlijk geheel veranderd door de komst van je baby. En dat is, ondanks dat je er waarschijnlijk enorm naar uitgekeken hebt, niet altijd even makkelijk en leuk. Hormonen hebben veel invloed op je 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 je zorgen over te maken. Deze onzekere en vaak negatieve stemmingen kunnen ook langer aanhouden. Soms voel je je niet blij en durf je daar niet over te praten. Je kunt je schuldig, somber en moe voelen en twijfelen aan het moederschap. Het is belangrijk deze aanhoudende gevoelens met ons, de huisarts of iemand anders die je vertrouwt te delen. De kraamtijd is niet alleen maar een roze wolk en dit soort aanhoudende gevoelens komen helaas veel vaker voor dan men meestal denkt. Hierover praten is dan juist belangrijk.

# PARTNER

---

## De Top 3 kraamperiode tips voor aanstaande vaders

Door David Borman, auteur, vadertrainer, vader, verloskundige n.p.

De kraamperiode is de eerste periode in jullie nieuwe gezinssamenstelling en het wennen aan elkaar en de nieuwe situatie nemen een belangrijke plaats in. Omdat dit nieuw is, slaapuren ineens drastisch minder zijn en je met onbekende uitdagingen wordt geconfronteerd, is het belangrijk om alles wat je wel kan plannen en regelen van te voren ook inderdaad goed te doen.

Hieronder de top 3 van tips voor kersverse vaders voor een prettige kraamtijd.

### Tip 1: plan de dingen die je kunt plannen

- Neem de eerste dagen na de bevalling vrij. Het is onhandig om vrij te nemen als de kraamzorg stopt, omdat je juist van de kraamverzorgster een schat aan tips en informatie kunt krijgen welke je ook na haar vertrek nog kunt gebruiken. Een leuke bijkomstigheid is dat je vrouw nog veel op bed ligt en jij misschien wel de eerste bent die jullie kindje in bad kan doen.
- Je zou samen met je vrouw een planning kunnen bijhouden. In de planning zet je maximaal één ochtendafspraak en één middag- of avondafspraak. Het is handig om bij het maken van de afspraak al duidelijk te zeggen hoe lang je wilt dat het bezoek blijft (advies: één uur).
- Wees slim met het sturen van de geboortekaartjes. Dit hoeft niet meteen de eerste dag. Bedenk dat als je eenmaal de kaartjes hebt verstuurd de telefoontjes en de kaartjes binnenstromen. Het kan handig zijn als dat pas na de vierde dag gebeurt (zie 2<sup>e</sup> punt onder Tip 2).

### Tip 2: bouw rust in

- Je vrouw en jullie kindje zullen 's middags een rust 'uurtje' hebben. Dit 'uurtje' duurt meestal 3 of 4 uur. Het is tijd om even bij te komen, samen met de kraamverzorgster even door te lopen wat belangrijk is, en om te slapen. Niet alleen je vrouw en je kindje, ook jij mag even slapen. Je nachten zijn gebroken en bijtanken is nodig om er te kunnen zijn voor je gezin.
- De vierde dag is de dag van de kraamtranen. Niet alleen je vrouw, ook jij kan last hebben van verminderd draagvlak. Dit is niet erg maar zorg ervoor dat je zeker op deze dag genoeg rust momenten hebt en deze niet vol plant met visite of andere afspraken.
- Een andere mogelijkheid om rust te creëren is het geven van een kraamfeest. Dit feest is ter ere van de geboorte van jullie kindje en vindt meestal pas na een week of zes plaats. Het voordeel hiervan is dat de visite in één keer

langskomt en dat je over je eerste en ergste moeheid heen bent. Ook is de kans groot dat je vrouw wat actiever mee kan doen.

### **Tip 3: Geniet**

- Neem enige tijd na de bevalling de tijd om samen met je partner de bevalling nog eens helemaal door te praten. Pak eventueel de foto's er bij. Jullie kunnen elkaar aanvullen, zodat het beeld van de gehele bevalling compleet wordt. Dit is heel goed voor het verwerkingsproces, zowel van haar als van jou en bouwt aan een betere band tussen jullie.
- Het is heel leuk om je trots voor je vrouw om te zetten in een cadeau voor haar. Dat hoeft niet persé iets heel waardevols te zijn, het kan ook iets symbolisch zijn. Leg uit waarom je juist datgene aan haar geeft en benadruk nog eens hoe trots je op haar bent of hoeveel je van haar houdt.

Meer tips vind je in het boek *Aanpakken voor Aanstaande Vaders*, uitgeverij Spectrum ISBN13 9789000322619.

### **Er zijn ook verschillende zaken die geregeld moeten worden:**

- Binnen 3 dagen na de geboorte, moet de baby aangegeven worden bij de gemeente waar jullie baby geboren is. Controleer op de website van de gemeente of het nodig is hiervoor een afspraak te maken. Neem je legitimatiebewijs, geboorteverklaring, trouwboekje of akte van erkenning mee. Bij de gemeente vragen ze de volledige naam van de baby, de geboortedatum en het geboortetijdstip.
- Denk eraan dat je jullie baby 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.

## Koortslip

Wij adviseren indien iemand een koortslip heeft de baby niet te knuffelen, mondkapje gebruiken en goed de handen te wassen. Een koortslip kan gevaarlijk zijn voor een baby! Dit risico neemt geleidelijk af gedurende het eerste jaar.

## Temperatuur

In de eerste week wordt de temperatuur van de baby bijgehouden.

- Een goede temperatuur hoort rectaal gemeten te worden en tussen 36,5°C en 37,5°C te zijn.
  - Onder de 36,5°C: warm de baby op met (extra) kruiken of door de baby bloot (alleen met muts en luier) op je blote borst te leggen met het dekbed over jullie heen; dit heet kangoeroeën.
  - **Verloskundige bellen als na 1 uur de temperatuur nog steeds onder de 36,5°C is**
- Wanneer de temperatuur boven de 37,5°C is en de baby een alerte indruk maakt, verwijder je eerst de muts, evt. deken(s) of kruiken en herhaal je ook hierbij de temperatuur 1 uur later.
  - **Verloskundige bellen als de temperatuur boven de 37,5°C blijft of wanneer de baby suf is**

## Poepen en plassen

De eerste ontlasting genaamd 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 1 of 2 plasluiers heeft. Vanaf dag drie/vier neemt dit toe tot 5 à 6 plasluiers per dag. Het is belangrijk het aantal plas- en poepluiers in het kraamdossier te noteren.

Meisjes kunnen een pseudo-menstruatie hebben. Door het wegvallen van de moederlijke hormonen kan er na de geboorte wat bloed of afscheiding uit de vagina van de baby komen. Dit is normaal en gaat na enkele dagen vanzelf over.



## **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. Het is belangrijk de baby de eerste paar dagen niet langer dan 4 uur te laten slapen tussen de voedingen. Tijdens de kraamtijd geven we je indien gewenst uiteraard aanvullende adviezen passend bij jullie situatie.

## **Navel**

Het navelstompje droogt in, wordt zwart en valt er meestal in de eerste week vanzelf af. Wondvocht wat hierbij vrij komt kan soms bloederig zijn en wat ruiken. Indien het stompje in de eerste dagen meerdere druppeltjes bloedt dien je contact op te nemen met de dienstdoende verloskundige.

## **Gewicht/wegen**

In de eerste dagen is het normaal dat de baby wat afvalt. Het streven is altijd om dit niet meer dan 10% van het geboortegewicht te laten zijn. Op dag 4 heeft de baby meestal het laagste gewicht bereikt en zal hierna meestal weer gaan groeien. Op vaste dagen wordt de baby gewogen om evt. gewichtsverlies te controleren. Indien de baby niet groeit of teveel afvalt zullen wij samen met jullie en de kraamverzorgster bekijken of de baby extra voeding of andere zorg nodig heeft.

## **Vitamine D + K**

Na de geboorte krijgen alle pasgeborenen vitamine K. Dit is belangrijk voor de bloedstolling. De dosering die gegeven wordt is voldoende voor de eerste week.

- Vitamine D druppels (10 microgram/dg): iedere baby vanaf dag 8 tot 4 jaar
- Vitamine K druppels (150 microgram/dg): borstgevoede baby's vanaf dag 8 tot 12 weken.

## **Hielprik en gehoorscreening**

De hielprik wordt gedaan tussen de vierde en zevende 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 'Gehoortest en hielprikscreening').

De gehoortest wordt gedaan via een klein dopje in het oor, dit is pijnloos. Met deze test wordt aan de hand van de reactiegeluidjes van het oor beoordeeld of het oor goed werkt. 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 hielprick en gehoorscreening te doen. Je 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 of babyslaapzak (geen dekbedje in de eerste twee jaar)
- Goed geventileerd bedje en kamer
- Rookvrije omgeving
- Het bedje laag opmaken en geen kussentje gebruiken

Voor verdere informatie over veilig slapen zie <http://www.veiligslapen.info/> en <http://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/beddengoed-voor-kinderen/veilig-slapen-tips>.

### **Overdracht van zorg**

Na de kraamweek neemt JGZ (Jeugdgezondheidszorg ofwel consultatiebureau) contact met jullie op om een eerste huisbezoek af te spreken. JGZ neemt de zorg over rondom de voeding en groei van de baby. Bij vragen kun je hier terecht. Controles zijn op afspraak.

- Centrum Jeugd & Gezin ([www.cjg-wm.nl](http://www.cjg-wm.nl))
- MIRA Antroposofische Ouder en Kindzorg: 046-4421761 ([www.miraouderenkinzorg.nl](http://www.miraouderenkinzorg.nl))

# NA HET KRAAMBED

---

## Vloeien

Het vloeien kan een week of zes aanhouden. Zolang je vloeit wordt geadviseerd niet te zwemmen. Ook het gebruik van tampons wordt niet geadviseerd in verband met een verhoogd infectiegevaar. Bloedverlies kan afhankelijk van je activiteit wisselend per dag zijn. Wanneer je binnen een half uur meer dan een maandverband helderrood bloed verliest, moet je contact opnemen met je verloskundige.

## Vruchtbaarheid

Op enig moment komt de menstruatiecyclus weer op gang. Wanneer dat is verschilt per vrouw. Het geven van borstvoeding kan hier invloed op hebben, het duurt in dat geval meestal langer voor je cyclus weer op gang komt. Borstvoeding geven beschermt echter niet tegen zwanger worden. Bedenk dat je meestal een eisprong hebt voor de menstruatie. Je bent dus vruchtbaar voordat je de eerste keer ongesteld wordt. Als je geen borstvoeding geeft komt de menstruatiecyclus doorgaans rond 4 weken weer op gang met een eisprong en kun je rond 6 weken na de bevalling je eerste menstruatie verwachten. Wanneer je cyclus een half jaar na het stoppen met borstvoeding nog niet op gang is, neem dan contact op met je huisarts.

## Seks

Het ouderschap geeft je een nieuwe rol als ouders en geliefden. Na de bevalling moet je elkaar vaak opnieuw ontdekken. Je leven staat al snel in het teken van je kind. Een bevalling heeft ook veel impact op het lichaam. Het is belangrijk om het lichaam eerst weer te laten herstellen. Praat er met elkaar over wat je van elkaar verwacht en het liefst van elkaar wilt. Het is geen probleem om weer met seks te beginnen enkele weken na de bevalling.

Als het vloeien helemaal gestopt is, is het infectiegevaar geweken. De eventuele wond bij de vagina geneest binnen vier tot zes weken. Het litteken kan de eerste maanden wat stugger aanvoelen. Dit kun je masseren met calendulan- of perineummassageolie. Hierdoor wordt het litteken wat soepeler. Het kan voorkomen dat de borsten gaan lekken tijdens het vrijen. Schrik hier niet van, dit komt door de hormonen.

Na een bevalling komt het vaak voor dat je vagina minder vochtig wordt tijdens het vrijen, ook dit komt door de hormonen. Een tip kan zijn om een glijmiddel te gebruiken. Mocht je na verloop van tijd aanhoudende pijnklachten ervaren tijdens of na de gemeenschap, neem dan contact op met je huisarts.

## Anticonceptie

Als je weer toe bent aan geslachtsgemeenschap, denk dan ook meteen aan anticonceptie. Je kunt namelijk direct weer zwanger worden.

Tijdens het laatste bezoek van de verloskundige in de kraamweek wordt dit met je besproken.

De keuze welke vorm van anticonceptie je wilt gaan gebruiken is natuurlijk erg persoonlijk. Drie belangrijke vragen spelen een rol.

1 Geef je borstvoeding?

2 Heb je nog een kinderwens?

3 Was je voor je zwangerschap tevreden over je anticonceptie?

Wens je een spiraal als anticonceptie? Informeer dan bij je verloskundige over de mogelijkheden. Zij kan mogelijk zelf de spiraal plaatsen of je verwijzen naar een andere verloskundige die dit doet. De verschillende vormen van anticonceptie zijn te vinden op [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl)

## Bekkenbodem

Door Kim Vaasen-Opstal, geregistreerd bekkenfysiotherapeut MSc

Zwangerschap en bevalling zijn de meest voorkomende oorzaken voor het ontstaan van problemen met de bekkenbodem. Een snelle bevalling, lange perstijd, een knip en/of (totaal)ruptuur en het inzetten van tang of vacuümpomp kunnen schade veroorzaken aan de bekkenbodem en maken het herstel na de bevalling vaak lastiger. Ook het gewicht van je kindje en erfelijke factoren kunnen een rol spelen. Klachten kunnen zich meteen rondom zwangerschap en bevalling manifesteren, maar mogelijk ook pas jaren later.

Meer dan 60% van de vrouwen heeft bekkenbodemklachten zoals urineverlies, aandrangklachten, ontlastingsverlies, obstipatie, verzakingsklachten en/of pijn bij het vrijen. Ook lage rugklachten en bekkenpijn hebben vaak te maken met het niet goed functioneren van de bekkenbodem. Bekkenbodemklachten zijn klachten waar vaak niet over wordt gepraat, maar ze kunnen een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven. Gelukkig valt er, vaak vrij eenvoudig, iets aan te doen.

Een goed werkende bekkenbodem moet goed kunnen ontspannen en goed kunnen aanspannen op het juiste moment. Als je klachten hebt kan dat een signaal zijn dat de bekkenbodem te zwak is, maar het kan ook betekenen dat hij juist te hard werkt, of niet op het juiste moment aanspant. Zomaar wat oefenen heeft dus vaak weinig zin! Bekkenbodemoefeningen zijn effectief, maar wel pas als dit goed gebeurt. Voor goed herstel, juiste instructies en een gericht oefenprogramma, dat is aangepast op de functie van jouw bekkenbodem, kun je contact op nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

## **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 kun je na 6 weken weer stapsgewijs beginnen met sporten. Onderzoek heeft uitgewezen dat borstvoeding geen belemmering is om weer te gaan sporten.

## **Nacontrole/uitstrijkje**

Ongeveer 6 weken na de bevalling bieden wij je de mogelijkheid voor een laatste controle op het spreekuur. Wij bespreken dan 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 je nog bezig houden. Zo nodig meten we de bloeddruk en het ijzergehalte in het bloed nog een keer, en desgewenst controleren we de wondgenezing. Ook bespreken we nogmaals de anticonceptie.

Mocht je tijdens of kort na de zwangerschap een oproep hebben gehad om deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek voor baarmoederhalskanker, dan is het verstandig om dit onderzoek op dat moment uit te stellen. Het is niet schadelijk tijdens de zwangerschap, maar de cellen kunnen dan niet goed beoordeeld worden. Vanaf 6 maanden na de bevalling kun je alsnog deelnemen aan het onderzoek en is het verstandig hiervoor contact op te nemen met de huisartsassistente.

## **Kinderwens**

Overweeg je een nieuwe zwangerschap, denk eraan tijdig met foliumzuur te starten. Mochten jullie adviezen willen krijgen ter voorbereiding op gezond zwanger worden, neem contact op met je verloskundige voor een consult op het preconceptiespreekuur.

## BORSTVOEDING

---

### Vitamine D

Vitamine D heeft verschillende functies in het menselijk lichaam. Het meest bekend is natuurlijk het belang van vitamine D voor sterke botten. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij de werking van het immuunsysteem.

Vitamine D krijg je binnen door opname uit je voeding (10%) en via je huid (90%), waar onder invloed van zonlicht vitamine D wordt aangemaakt. Omdat onderzoek uitwijst dat om verschillende redenen de vitamine D spiegel in het bloed veel te laag is, wordt alle vrouwen die borstvoeding geven geadviseerd minimaal **10 microgram vitamine D per dag** te slikken.

### Regeldagen

Rond de tien dagen, zes weken en drie maanden is een baby vaak huilerig en wil hij vaker drinken. Dit worden regeldagen genoemd. Deze hebben te maken met een sprong in ontwikkeling en groei van het kindje, waarop de samenstelling en hoeveelheid van de borstvoeding moet worden aangepast. Soms hebben moeders het gevoel dat ze te weinig melk hebben omdat hun borsten slap aanvoelen. Leg je kindje op verzoek vaker aan. Zonodig beide borsten voeden. Na enkele dagen zal er weer meer regelmaat ontstaan in de voedingsmomenten.

### Spruw

Spruw is een veel voorkomende, vervelende maar ongevaarlijke schimmelinfectie (*candida albicans*). Er kan besmetting plaatsvinden van de tepel naar het mondje van het kindje of omgedraaid. Je kunt het bij je kindje herkennen aan witte vlekjes of een witte waas op tong, wangzakken of gehemelte, die je niet weggeveegd krijgt. Ook kan de baby onrustiger drinken en vaker loslaten tijdens de voeding. Zelf kun je een branderige pijn aan de tepels voelen tijdens en na het voeden, stekende pijn in de borst of last hebben van rode, jeukende tepels.

Spruw kun je laten behandelen via je huisarts. Het is belangrijk dat zowel het mondje van de baby als de tepels van de moeder behandeld worden. Ook als een van de twee geen klachten heeft! Blijft tot twee weken na het stoppen van de klachten doorbehandelen.

### Dreigende borstontsteking

Een borstontsteking wordt vaak veroorzaakt door een verstopt melkkanaaltje. Deze kan verstopt raken doordat je baby de borst niet goed leegdrinkt, doordat hij telkens op dezelfde plaats de borst indrukt, doordat je te plotseling met borstvoeding stopt of doordat je bh knelt. Andere mogelijke oorzaken van

een borstontsteking zijn geïnficeerde tepelkloven, spruw, vermoeidheid en lage weerstand.

Dreigende borstontsteking heb je in de meeste gevallen maar aan één borst. Je herkent het aan de volgende symptomen: een of meer pijnlijke rode plekken op de borst, pijn bij het voeden, koorts (temp >38,5C) en/of grieperig gevoel.

Bij een dreigende borstontsteking zijn twee dingen van essentieel belang: rust en een goede doorstroming van de melk. Dus niet stoppen met borstvoeding!

Neem voordat je gaat voeden een warme douche of maak je borst warm met kompressen. Hierdoor zullen de melkkanaaltjes beter opengaan waardoor je baby je borst makkelijker kan leegdrinken.

Tijdens de voeding zelf kun je de borst masseren. Doe dit van de buitenkant richting de tepel. Je helpt zo als het ware de melk de goede kant op.

Leg je baby eerst aan je zieke borst aan en laat hem die borst leegdrinken. Bij een volgende voeding leg je hem weer als eerste aan je zieke borst aan.

Vergeet echter niet ook je gezonde borst te legen (door je kind eraan te laten drinken of door te kolven). Na het voeden kan een koud kompres tegen je borst helpen om de pijn te verlichten of het gespannen gevoel te verminderen.

Tegen de pijn en de koorts mag je paracetamol nemen.

Neem daarnaast zo veel mogelijk rust!

**Voor advies en ondersteuning is het belangrijk je verloskundige of lactatiekundige te bellen.**

## NA EEN KEIZERSNEDE\*

---

Het herstel na een keizersnede duurt meestal langer dan na een vaginale bevalling. Het is van belang dat je het gedurende zes weken 'rustig aan' doet. Deze periode heeft de wond namelijk nodig om te genezen. Het begrip 'rustig aan' zullen we verder toelichten.

De eerste weken na de keizersnede kun je merken, dat je eerder moe bent dan voor de keizersnede. Dit is een normaal verschijnsel. Luister naar je lichaam. Als je moe bent, neem dan rust. Als je merkt dat je dingen nog niet kunt doen, doe deze dan ook niet en vraag hulp in je omgeving.

### **Algemene adviezen voor de eerste zes weken na de keizersnede:**

- Maak geen rek- en strekbewegingen (ramen zemen, was ophangen, bed opmaken, stofzuigen, meubels verplaatsen, enz.);
- Als je moet bukken, ga dan door je knieën;
- Til niet te zwaar;
- Beperk traplopen.

### **De wond**

De eerste dagen na de keizersnede wordt de wond beschermd door een pleister. Hiermee kun je gewoon douchen. Bij thuiskomst zal deze pleister veelal verwijderd worden door de kraamverzorgster en/of verloskundige. Ook hierna kun je gewoon douchen. Mocht er nog wat vocht of een beetje bloed uit de wond komen, dan kun je de wond onder de douche schoonspoelen en vervolgens voorzichtig drogen. Eventueel kun je een droog gaasje over de wond leggen ter bescherming van je kleding.

Mocht de wond gehecht zijn middels agraves (nietjes), dan zullen deze na een aantal dagen verwijderd worden door de verloskundige.

Aan de zijkant van het litteken heb je de eerste tijd soms een "trekkend" gevoel. Dit wordt veroorzaakt door de inwendige hechtingen en kan geen kwaad. Omdat bij de keizersnede zenuwen in de buikhuid zijn doorgesneden, hou je vaak enige tijd een doof gevoel rond het litteken. Boven dit gebied met een doof gevoel is er dikwijls, halverwege de navel, een gebied dat juist extra gevoelig is. Vaak is pas na 6 tot 12 maanden het gevoel in de buikwand weer normaal.

### **Auto rijden**

Je reactievermogen is in de eerste weken na de keizersnede verminderd. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de soort verdoving die je hebt gehad (een ruggenprik of algehele verdoving).



Tevens is zelf autorijden de eerste vier weken sterk af te raden in verband met de verminderde buikspierkracht en het rekken van de wond bij achterom kijken. Als je toch, wegens omstandigheden zelf moet rijden, informeer dan bij je eigen verzekering naar de regels omtrent autorijden na een keizersnede. Deze verschillen namelijk per verzekering.

## **Sporten**

De eerste zes weken na de keizersnede raden we je af om te sporten en/of fietsen. Wel kun je, als je hier weer aan toe bent, even naar buiten voor een wandeling. Start met korte afstanden en breidt deze geleidelijk uit. Ga de eerste keren liever niet alleen wandelen.

Na ongeveer zes weken kun je weer rustig beginnen met sporten en/of fietsen. Met wedstrijd sport kun je het beste drie maanden wachten. Ook buikspieroefeningen kun je zes weken na de keizersnede weer rustig starten. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen.

## **Nacontrole**

Ongeveer zes weken na de keizersnede vindt er een afsluitende controle plaats bij de gynaecoloog. Uiteraard kun je ook bij je verloskundige nog een afsluitend gesprek plannen.

Bovenstaande adviezen zijn richtlijnen. Elk lichaam en iedere vrouw herstelt op haar eigen manier. Ons advies: luister naar je eigen lichaam en neem bij vragen/klachten contact op met je verloskundige en/of gynaecoloog.

\* Bron: patiënteninformatie Zuyderland Atrium-Orbis Medisch Centrum 'Keizersnede' en 'Thuis herstellen na een keizersnede'