

Het Kraambed

De eerste 6 weken na je bevalling

Dit pdf geeft informatie over veel zaken waar je in de eerste weken na jouw bevalling vragen over kunt hebben. Zoals over lichamelijke veranderingen en jouw herstel.

Wij wensen jullie heel veel geluk en wie weet tot ziens!

Annemarijke Briennesse, Cécile Lippes, Gerardine Schenk & Iris Zwanenburg,
het team van Verloskundigenpraktijk aan het Spaarne.

Verloskundigen aan het Spaarne

Overzicht van informatie in deze folder:

1. Borstvoeding

- *Hormoonwisseling*
- *Stuwning*
- *Regeldagen [ook bij flesvoeding?]*
- *Hoe voorkom je een borstontsteking?*
- *Toch rode plekken, wat moet je doen?*
- *Vitamine K en D voor je baby*
- *Borstvoeding en werken*
- *Gekolfde melk*
- *Borstvoeding afbouwen*

2. Verloskundige nacontrole

3. Consultatiebureau

4. Huisarts

5. Psychische klachten

6. Seksualiteit en anticonceptie

- *Bloedverlies en menstruatie*
- *Seksueel contact*
- *Anticonceptie*
- *Anticonceptie in combinatie met borstvoeding*

7. Bekkenbodembodem trainen

8. Sporten en je buikspieren

9. Tips voor moeder en kind

1. Borstvoeding

Wil je meer informatie dan hieronder staat of ondersteuning bij het geven van borstvoeding? Neem dan contact op met ROOM lactatiekundigen: www.room-borstvoeding.nl

• *Hormoonwisseling*

Na de geboorte van je kindje wordt de placenta geboren. Direct daarna vindt in je lijf een hormoonwisseling plaats die je lichaam nog meer voorbereiden op het geven van borstvoeding. Daarnaast zorgt het drinken van de baby aan je borst ervoor dat er oxytocine vrijkomt in je hersenen. Hierdoor gaat de borstvoeding 'stromen', de zogenaamde toeschietreflex. Geef je geen borstvoeding, dan komt er geen oxytocine vrij. De andere hormonen dalen steeds verder, zodat de productie van voeding nagenoeg uitblijft.

• *Stuwning*

De borstvoeding komt 2 tot 3 dagen na de bevalling goed op gang. Je borsten worden voller.

Je kunt last krijgen van stuwning, je borsten voelen dan heel vol en gespannen aan.

Stuwning kan pijnlijk zijn en soms krijg je lichte koorts, dat is normaal. Leg je baby regelmatig aan en laat je borsten goed leegdrinken.

• *Regeldagen [ook bij flesvoeding?]*

Regeldagen zijn dagen waarop de baby zich vaker meldt voor de voeding, omdat zijn behoefte groter wordt. Dit is het geval rond dag 10, rond 6 weken en rond 3 maanden na de bevalling. Leg je baby op regeldagen veel aan, zorg zelf voor voldoende rust en drink veel.

• *Hoe voorkom je een borstontsteking?*

- Zorg voor een goede weerstand, dus rust voldoende een eet gezond.
- Zorg voor een goede hygiëne.
- Voorkom tepelkloven door je baby goed aan te leggen en niet te laten sabbelen op de tepel.
- Laat de borsten goed leeg drinken.
- Voorkom koude en tocht.

• *Toch rode plekken, wat moet je doen?*

- Het is heel belangrijk om de borsten goed leeg te laten drinken. Masseer de rode plek op je borst tijdens het voeden, masseer naar de tepel toe. Leg je baby ook in verschillende houdingen aan.
- Tussen de voedingen door kun je de rode plekken koelen. Verwarm de borsten vóór de voeding zodat de melk goed toeschiet.
- Krijg je koorts (> 39° C), neem dan contact op met de huisarts.

• *Vitamine K en D voor je baby*

Vitamine K zit te weinig in borstvoeding en je baby heeft dit nodig voor de bloedstolling. Geef daarom elke dag vitamine K, vanaf dag 8 tot en met 3 maanden na de bevalling. Vitamine D geef je vanaf dag 8 na de bevalling en je stopt hier pas mee als je kindje 4 jaar is.

• *Borstvoeding en werken*

Er zijn - ook bij werkgevers - nog veel onduidelijkheden over het geven van borstvoeding tijdens werktijd of het kolven van melk op het werk. Door deze onduidelijkheid stoppen veel vrouwen met borstvoeding zodra ze weer aan het werk gaan of al eerder. Dat is niet nodig. Je kunt ook na je zwangerschapsverlof gewoon borstvoeding blijven geven. Er zijn wettelijke regelingen opgesteld die het geven van borstvoeding of kolven op de werkplek mogelijk maken, zie: www.borstvoeding.com/borstbaan

• *Gekolfde melk*

Afgekolfde borstvoeding kun je buiten de koelkast 5 à 10 uur bewaren, in de koelkast 3 dagen en in de vriezer 3 maanden. Het kan handig zijn om je borstvoeding in ijsblokjeszakjes in te vriezen, zodat het makkelijker in porties te verdelen is. Eenmaal opgewarmde borstvoeding kun je niet opnieuw in de koelkast of vriezer bewaren.

• *Borstvoeding afbouwen*

Er komt een tijd dat je de borstvoeding wilt afbouwen. Op welk moment dat is, is voor elke vrouw en elk kind anders. Wil je de borstvoeding afbouwen, dan kun je daarvoor het beste samen met je consultatiebureau een plan maken. Een richtlijn voor het afbouwplan kan zijn: begin met het weglaten van de voeding waarvan je al merkt dat je minder productie hebt; laat daarna om de 2 dagen een voeding weg of zodra je borsten bij de weggelaten voeding niet meer gespannen aanvoelen. Ontstaat ondanks het zorgvuldig afbouwen van de borstvoeding toch een borstontsteking, neem dan contact op met je huisarts.

2. Verloskundige nacontrole

Vind je het fijn om nog even na te praten over de bevalling? Of heb je nog lichamelijke klachten die je met ons wilt bespreken? Maak dan een nacontrole-afpraak bij ons. Deze nacontrole vindt normaal gesproken 6 weken na de bevalling plaats. Heb je geen klachten of vragen dan is deze nacontrole niet nodig. Natuurlijk ben je altijd van harte welkom om zomaar even langs te komen bij onze praktijk (zonder afspraak). De assistentes vinden het erg leuk als je je kindje komt showen.

3. Consultatiebureau

Tussen 10 en 14 dagen na je bevalling neemt de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau contact met je op voor een afspraak bij je thuis. Zij geeft je dan informatie over de zorg van het consultatiebureau. Onder deze zorg vallen groeiconroles van de baby, begeleiding bij het opvoeden (Stevig Ouderschap), het geven van vaccinaties en adviezen over voeding en vitamines.

Na deze afspraak thuis ga je regelmatig zelf met je kindje naar het consultatiebureau. Dit kan tijdens een geplande controle-afpraak zijn of tijdens het inloopspreekuur.

Kijk voor meer informatie en filmpjes op: www.jgzkennerland.nl

lees verder >

Het Kraambed

lees verder...

4. Huisarts

Ben je ziek of is je kindje ziek, neem dan contact op met je huisarts. Je kind wordt altijd aangenomen als nieuwe patiënt als je zelf al staat ingeschreven bij de huisarts. Je huisarts heeft een verslagje gekregen over het verloop van je zwangerschap en bevalling, dus hij is op de hoogte. Je zou je huisarts eventueel ook een geboortekaartje kunnen sturen.

5. Psychische klachten

Het kan zijn dat je na de bevalling niet helemaal lekker in je vel zit. Er gebeurt in korte tijd zo veel. Je bent voor het eerst of opnieuw moeder geworden, lichamelijk ben je nog niet helemaal hersteld en je nachtrust wordt regelmatig verstoord. Ook binnen je relatie (en gezin) moeten jullie je aandacht verdelen. Heb je het gevoel dat je somber of neerslachtig bent? Of heb je rare gedachten en kom je hier zelf niet uit? Trek tijdig aan de bel en bespreek je klachten met je huisarts. Je mag ons natuurlijk ook altijd bellen.

Ook kun je bij psychische klachten bellen of mailen met mamakits, een organisatie die gespecialiseerd is in zwangere en recent bevallen vrouwen die niet op de zogenaamde 'roze wolk' zitten: telefoon (023) 5187604 mamakits@ggzingeest.nl

Soms raakt de werking van de schildklier na een zwangerschap verstoord en krijg je als gevolg daarvan depressieve klachten. Het is dus zinvol om bij depressieve klachten de werking van je schildklier te laten controleren via je huisarts.

6. Seksualiteit en anticonceptie

• *Bloedverlies en menstruatie*

De eerste 4 tot 6 weken na de geboorte van je kind heb je nog bloedverlies als gevolg van de bevalling. Dat bloedverlies wordt gaandeweg minder. Als je rondloopt, kan je weer wat meer bloed verliezen. Geef je flesvoeding, dan kan de menstruatie vanaf 5 tot 6 weken na je bevalling weer op gang komen. Het bloedverlies kan meer zijn dan je gewend bent. Geef je borstvoeding, dan kan de menstruatie wegblijven of toch gewoon op gang komen. Ongeveer 2 weken voor je eerste menstruatie vindt de eisprong plaats en ben je dus ook weer vruchtbaar. Of je weer vruchtbaar bent, weet je pas op moment dat je menstrueert.

• *Seksueel contact*

Het is niet te voorspellen wanneer je weer behoefte hebt aan seksueel contact. Soms is dit al drie weken na je bevalling, maar

soms ook pas na een jaar. Het herstel na de bevalling en een gevoelige bekkenbodem spelen hierbij een rol, maar ook alle veranderingen in jullie leven. Geef je borstvoeding, dan kan het zijn dat je minder snel vochtig wordt bij seksuele opwinding. Gebruik eventueel glijmiddel en neem rustig de tijd voor elkaar. Vooral de eerste keer vrijen na de bevalling kan spannend zijn. Soms is het pijnlijk of gevoelig. In de loop van de tijd herstelt ook je seksuele relatie zich weer. Mocht dit niet het geval zijn of blijf je pijn houden bij het vrijen, neem dan contact met ons op of je huisarts.

• *Anticonceptie*

Ben je weer toe aan seksueel contact, denk dan ook tijdig aan het gebruik van een anticonceptiemiddel. Geef je geen borstvoeding, dan kun je alle vormen van anticonceptie gebruiken. Je huisarts kan je hierover verder informeren. Geef je wel borstvoeding, dan is de keuze in anticonceptie beperkter (zie hieronder).

• *Anticonceptie in combinatie met borstvoeding*

Geef je borstvoeding en komt je cyclus toch gewoon op gang, dan ben je dus ook weer vruchtbaar. In combinatie met borstvoeding kun je niet alle vormen van anticonceptie gebruiken. Veel middelen bevatten hormonen die invloed hebben op de samenstelling van de moedermelk.

Er zijn verschillende mogelijkheden, onder andere:

- Cerazette minipil;
- condoom;
- spiraaltje (2 soorten);
- sterilisatie;
- pessarium.

Er zijn 2 soorten spiraaltjes: een hormoonhoudend spiraal en een koperspiraal. Informeer bij je huisarts welk spiraaltje voor jou de beste optie is en hoe het geplaatst kan worden. De Cerazette minipil bevat geen oestrogenen waardoor deze geschikt is in combinatie met borstvoeding. Deze minipil moet je dagelijks innemen.

Aan het einde van je kraambed informeert de verloskundige je over anticonceptie. Elke vorm van anticonceptie heeft voor- en nadelen. Wil je meer informatie, neem dan contact op met je huisarts.

Of kijk op: www.anticonceptiekompas.nl

7. Bekkenbodem trainen

Na de bevalling is het belangrijk om je bekkenbodemspieren te trainen. In de meeste kraamdosiers vind je voorbeelden van bekkenbodemoefeningen die je kunt doen. Wij raden je aan om ook na-gym te doen. Vaak hebben vrouwen na de bevalling nog moeite om hun plas op te houden en soms ook hun ontlasting. Vooral bij lachen, hoesten of sporten kan ongewild urineverlies voorkomen. Blijf je hier na het trainen van de bekkenbodem last van houden, neem dan contact op met je huisarts of een gespecialiseerde bekkenbodemfysiotherapeut, zo als Hageman: www.bekkenfysiotherapiehageman.nl

8. Sporten en je buikspieren

Na de eerste weken kun je weer rustig beginnen met sporten. Je bent door de hormonen gevoeliger voor blessures, dus luister goed naar je lichaam en bouw het rustig op.

De eerste 6 weken na de bevalling wordt geadviseerd om nog geen buikspieroefeningen te doen. Door de zwangerschap wijken de rechte buikspieren vaak nog wat uiteen, waardoor je een diastase kunt krijgen (verwijding van je buikspieren). Na 6 weken zijn de rechte buikspieren weer voldoende hersteld. Begin de buikspiertraining altijd met de schuine buikspieren. Zorg ervoor dat je bekkenbodem al goed getraind is, voordat je met buikspieroefeningen begint.

9. Tips voor jezelf en je baby

- Het advies is om je baby op de rug te leggen, buikligging alleen onder toezicht!
- Rook niet in huis waar de baby bij is, de rook verhoogt de kans op wiegendood.
- De baby mag mee naar buiten als hij of zij zich goed op temperatuur kan houden.
- Kleed je baby niet te warm of te koud aan.
- Je baby hoeft niet elke dag in bad.
- Rust en gezonde voeding verhogen je weerstand.
- Geef jezelf de tijd om te ontzwangeren!
- Denk aan foliumzuurgebruik vóór een volgende zwangerschap.

Verloskundigen
aan het
Spaarne

www.praktijkaanhetspaarne.nl