

Aambeien

Door de druk van het persen is het mogelijk dat je aambeien hebt gekregen na je bevalling. Probeer veel te drinken en vezelrijke voeding te eten zodat je ontlasting zo soepel mogelijk blijft. Je kunt de aambeien eventueel insmeren met aambeienzalf en er tabletten voor innemen (bijvoorbeeld Curanol).

Kraamtranen

De eerste tijd na de bevalling is een emotionele tijd. Je bent misschien voor de eerste keer moeder geworden, of eerdere kinderen moeten opnieuw een plekje vinden in het gezin. Daarnaast moet je ook lichamelijk herstellen van de bevalling. Het is normaal om je af en toe onzeker te voelen. Vaak hebben vrouwen ergens in de eerste week een dag of twee dagen last van kraamtranen, waarbij je moet huilen zonder dat daarvoor altijd een reden is. Dit is voor het grootste deel te wijten aan de hormoonhuishouding en gaat vanzelf weer over. Heb je het gevoel dat er meer aan de hand is dan alleen kraamtranen en heb je last van depressieve klachten? Ook al is dat moeilijk, geef het vooral bij ons aan als wij je thuis komen bezoeken, dan kunnen we er met je over praten en kijken wat we voor je kunnen betekenen. Je mag ons ook altijd op het spoednummer bellen.

Koortslip

Baby's kunnen het eerste half jaar erg ziek worden van het herpes virus, het virus dat in het vocht van een koortslip zit. Heb jij of heeft je partner een koortslip in het kraambed, plak de koortslip dan af met speciale pleisters en was zeer regelmatig je handen. Probeer niet aan je mond te zitten. Zo voorkom je verspreiding van het virus. We adviseren je bezoek met een koortslip liefst even te verzetten totdat de blaasjes zijn ingedroogd. Als er geen vocht meer in de blaasjes zit is het risico op verspreiding over.

Bekken(bodem) klachten

Het komt regelmatig voor dat vrouwen tijdens de zwangerschap last krijgen van het bekken. Dit is niet direct na de bevalling over. Bouw je bewegingen weer langzaam op na de bevalling en wacht met sporten tot zes weken na de bevalling.

Door de druk van de baby en de bevalling is het ook mogelijk dat je last krijgt van de bekkenbodemspieren. Dit kan zich uiten in de volgende problemen:

- Een zwaar gevoel in de bekkenbodem
- Urineverlies, bij bijvoorbeeld lopen en niezen/hoesten/lachen

- Het niet kunnen ophouden van windjes
- Verlies van ontlasting
- Pijn bij het vrijen

Vaak denken vrouwen dat deze klachten erbij horen en vanzelf weer zullen overgaan, of misschien vind je het moeilijk om deze klachten te bespreken. Daardoor blijven sommige vrouwen langer last houden van de hun klachten dan wenselijk. Je kunt alles met ons bespreken en we geven je graag tips en informatie waar nodig. Heb je na zes weken nog last van bovenstaande klachten, blijf er dan niet meer rondlopen. Je kunt contact opnemen met een fysio- of bekkentherapeut. Hij/zij kan je gerichte tips geven zodat de bekkenbodem weer goed herstelt.

De eerste menstruatie

De eerste menstruatie kan rond 6 weken na de bevalling weer op gang komen Maar kan bij het geven van borstvoeding ook uitblijven. De eerste ongesteldheid duurt meestal langer dan dat je gewend bent en kan heftiger zijn. Gebruik de eerste keer nog geen tampons.

Vrijen

Het moment dat jullie eraan toe zijn om weer gemeenschap te hebben merk je vanzelf. Denk wel aan hygiëne. Wacht in ieder geval tot het bloedverlies gestopt is. Een eventueel aanwezig litteken kan stug en gevoelig zijn. En door de borstvoeding kan de vagina droger zijn. Soms helpt het om het litteken te masseren met een vitamine E crème of een glijmiddel te gebruiken bij de eerste keren na de bevalling.

Anticonceptie

Ook al denk je daar op dit moment niet direct aan, het is wel erg belangrijk (als je niet meteen weer zwanger wilt worden) om weer aan anticonceptie te denken. Wij kunnen je hier alle informatie over geven. Weet je nog niet wat voor anticonceptiemiddel je wil gaan gebruiken, maak dan een afspraak bij ons op de praktijk voor een anticonceptie consult.

De nacontrole bij 6 weken

6 weken na de bevalling plannen we een nacontrole. Deze controle is voor jou, maar we vinden het erg leuk om jullie kindje ook weer te zien. We meten je bloeddruk en controleren of je buikspieren weer gesloten zijn. We praten na over de bevalling en daarom is het prettig de nacontrole te doen bij degene die jullie bevalling heeft begeleid.

De huisarts

Als wij de zorg afsluiten neemt de huisarts de zorg van jullie beiden over. Je kunt bij hem/haar terecht voor alle medische vragen. Schroom niet!

Keizersnede

Door de grote buikoperatie mag je de komende 6 weken nog niets tillen. Rust is het beste herstel. Zorg dat je ondersteuning krijgt van familie en vrienden. De wond kun je na enkele weken verzorgen met een vitamine E crème door zachtjes de huid op en rond het litteken met draaiende bewegingen te masseren. De huid blijft hierdoor soepel en je kunt voorkomen dat er littekenweefsel ontstaat.

Volgende zwangerschap

Als het gevoel voor een volgend kindje weer begint te kriebelen start dan met het slikken van foliumzuur, zodra je met de anticonceptie stopt. Meld je direct bij ons aan zodat we op tijd een afspraak kunnen plannen.

Zijn er vragen of opmerkingen na het lezen van deze folder dan kun je ons altijd bellen. De kraamverzorgster is ook een enorme steun in je kraamtijd. Schrijf eventuele vragen op. Geniet ontzettend van je kraamtijd, laat je goed verwennen en neem de tijd en de rust om aan deze hele nieuwe situatie te wennen.

Heel veel geluk namens alle verloskundigen van praktijk Haarlemmermeer en Bollenstreek.

Nieuw-Vennep

Medisch Centrum Pionier
Hugo de Vriesstraat 21
2152 CT Nieuw-Vennep

Hillegom

Mesdaglaan 33
2182 SB Hillegom

Hoofddorp

Hoofdpoort
Binnenweg 12
2132 CT Hoofddorp

Medisch Centrum Toolenburg
Markenburg 129a
2135 DX Hoofddorp

Floriande
Fanny Blankers Koenlaan 120
2134 CR Hoofddorp

Telefoonnummer

De dienstdoende verloskundige is altijd te bereiken op telefoonnummer: 06 - 2279 7502



Het kraambed

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon of dochter! De bevalling is voorbij, maar een minstens net zo spannende tijd breekt aan, er valt veel te leren over (de verzorging van) je baby. De kraamverzorgster zal de eerste acht dagen na de bevalling elke dag bij je thuis zijn om je te helpen met de voedingen en het leren verzorgen van een baby. Je kunt bij haar voor een groot deel van je vragen al terecht. Daarnaast komen wij op verschillende dagen in de eerste week bij je thuis langs om alle controles door te nemen en met je te bespreken hoe je je voelt.

Doordat je moet herstellen van je bevalling, je lichaam nog onderhevig is aan veel hormonen en je nachtrust een stuk minder zal zijn, kan de periode na de bevalling emotioneel en vermoeiend zijn. Het is dan ook belangrijk om voldoende rust en tijd te nemen in de kraamweek. Je mag ons altijd bellen op het spoednummer voor vragen.

Na de bevalling moeten er een aantal praktische zaken geregeld worden.

Thuiskomst uit het ziekenhuis

Allereerst willen we je vragen om te laten weten dat je bent thuisgekomen uit het ziekenhuis, als je bent bevallen onder leiding van de gynaecoloog. Of wanneer je na de bevalling nog even hebt moeten blijven. We zullen dan met je overleggen wanneer we bij je thuis langs komen voor de controles.

Verzekering

Binnen vier maanden na de geboorte van je baby moet hij of zij worden bijgeschreven op je zorgverzekeraar. Tot het 18e levensjaar zijn hieraan geen kosten verbonden.

De baby

De eerste dag

Het advies is om de baby de komende tijd bij jullie op de slaapkamer te laten slapen. Op deze manier kun je de baby 's nachts beter in de gaten houden. Een paar tips over het bedje en de omgeving:

- Geen dekbed, maar een laken en deken;
- Een nieuw matras;
- Geen gewatteerde randen rondom het hoofdje;
- Bedzeil niet onder het hoofdje van de baby;
- Kruik altijd boven de dekens (nooit tegen de baby aan!), opening naar beneden (controleer altijd of de dop goed dicht zit);
- Kamertemperatuur ongeveer 19°C;
- Niet roken in aanwezigheid van de baby. Rook veroorzaakt ademhalingsproblemen bij de baby en geeft een verhoogde kans op wiegendood.

De temperatuur van de baby

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5°C en 37,5°C zijn. Indien de baby te koud is dan (is de thermometer goed?) mag je een warme kruik bij het kindje leggen, een muts op doen en een extra deken. Na 1 uur dien je de temperatuur dan opnieuw te bepalen. Indien er stijging is van de temperatuur dan reageert de baby op de extra warmte. Dat is prima, zo doorgaan. Reageert de baby niet (de temperatuur blijft te laag na de extra kleding), dan moet je ons bellen. Is de baby te warm, extra deken verwijderen en ook na 1 uur opnieuw bepalen. Als er geen daling van de temperatuur is, dan is het belangrijk dat je ons belt.

Een baby mag gedurende het eerste half jaar geen koorts (temperatuur ≥ 38°C) ontwikkelen. Indien dit toch het geval is, bel dan je huisarts voor advies.

De voeding van de baby

De baby is na de bevalling vaak nog wat misselijk en heeft de eerste 24 uur nog niet veel trek. De baby heeft reserves meegekregen vanuit de placenta. Bij borstvoeding proberen we de baby in het eerste uur aan de borst te leggen. Van de rijke eerste voeding uit de borst (colostrum) zijn een paar slokken al genoeg voor de eerste 24 uur. Daarna mag je de baby de eerste dagen frequent aanleggen (liefst à 2-3 uur) om de borstvoeding goed op gang te brengen. De eerste dagen is het goed om de baby 's nachts wakker te maken voor de voeding. Soms haalt de baby nog niet voldoende voeding uit de borst en kan daardoor te veel afvallen, nog niet genoeg plassen en/of onrustig worden. De borstvoeding heeft 3-4 dagen nodig om op gang te komen. Indien de baby te veel afvalt, maken we samen een plan. Soms adviseren wij dan bij te voeden en/of te kolven. Bijvoeding geven we altijd met een spuitje of slangetje in het mondje, niet met een fles. Dit is om tepel-speenverwarring te voorkomen. Wanneer de borstvoeding voldoende op gang is, stoppen we weer met de bijvoeding. Dit gaat altijd in overleg met jullie, met de verloskundige en met de kraamverzorgster.

Bij flesvoeding begin je met een kleine hoeveelheid voeding (10 ml) en geef je om de 3-4 uur een voeding. Daarna verhoog je de voeding iedere dag met 10 ml totdat je 100-110 ml per voeding geeft. Als een van beide ouders bekend is met astma of een allergie is een hypo-allergene kunstvoeding te overwegen.

Wegen van de baby

Het geboortegewicht van de baby mag de eerste dagen afnemen, met een maximum van 10%. Dit is een heel normaal verschijnsel, alle baby's

zullen wat afvallen. Om in de gaten te houden dat dit niet te veel is zal de kraamverzorgster jullie baby iedere dag wegen. Een tot twee weken na de geboorte is de baby meestal weer terug op zijn geboortegewicht.

Uitscheiding bij de baby

In het kraamboek kun je duidelijk noteren hoe vaak de baby geplast en gepoept heeft. Bewaar de nachtluiers voor de kraamverzorgster. Samen met de kraamverzorgster kunnen jullie dan goed in de gaten houden of de baby genoeg plast en poept.

De eerste ontlasting (meconium) is zwart en taai. Je kunt wat vaseline op de billen smeren, dit scheelt een hoop poetswerk. Soms zitten er oranje kristallen (uraten) in de luier. Dit betekent dat de baby wat meer vocht nodig heeft. Maak je hierover geen zorgen maar meldt het wel bij de kraamverzorgster. Meisjes kunnen wat bloedafscheiding (pseudomenstruatie) krijgen uit de vagina en vocht uit de tepels. Dit komt door de hormonen van de moeder en is van tijdelijke aard.

Geel zien van de baby

De helft van alle baby's wordt geel tijdens de eerste dagen. Geel zien ontstaat doordat de lever pas gaat functioneren zodra de baby geboren is. Dit kan vertraging geven in de afbraak van bilirubine, het stofje dat het geelzien veroorzaakt. Als de baby te geel wordt laten we het bloed van de baby hierop controleren. Dit wordt meestal bij jullie thuis gedaan door een medewerk(st)er van het streeklaboratorium.

De navelverzorging

Binnen 2 weken na de geboorte van de baby zal het navelstompje afvallen. Daarna kan er nog een druppel bloed of wondvocht uit komen. Als er veel bloed uit komt dan moet je ons of de huisarts bellen.

Vitamine K

De baby krijgt na de geboorte 3 druppels vitamine K van ons wat voldoende is voor de eerste week.

Dit is voor de bloedstolling. Een pasgeboren baby kan dit nog niet zelf en daarom dienen wij dat toe. Zolang je volledige borstvoeding geeft, heeft de baby gedurende de eerste 3 maanden extra vitamine K nodig. Geef je naast de borstvoeding ook kunstvoeding (>500 ml per dag) dan hoeft je geen extra vitamine K te geven.

Vitamine D

Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Kinderen tot 4 jaar hebben extra vitamine D nodig (10 microgram per dag). Vitamine D geef je vanaf de 8ste dag tot het 4de levensjaar.

Hielprik en gehoortest

Nadat de baby is aangegeven bij de gemeente komt er vanzelf, afhankelijk van waar je woont, tussen de 5e en 7e dag van de kraamweek een medewerk(st)er van de GGD bij jullie thuis langs om de hielprik en gehoortest af te nemen. In sommige gemeenten doen wij zelf de hielprik in de kraamweek en gebeurt de gehoortest op een later moment. Tijdens de zwangerschap krijgen jullie hier al informatie over mee naar huis van ons. Meer informatie over de hielprik en gehoortest? Kijk op de site van het RIVM. (www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hielprik)

De verpleegkundigen van het consultatiebureau

Het consultatiebureau neemt de zorg van ons over zodra wij het kraambed hebben afgesloten. Bij hen kom je de komende periode voor de vaccinaties, alle voedingsadviezen, vragen en het wegen en meten van jullie baby. Zij geven jullie tips over voeding en andere praktische zaken. Ongeveer twee weken na de geboorte komen ze bij jullie thuis op bezoek. Na vier weken ga je voor het eerst naar het consultatiebureau toe.

Naar buiten voor de eerste keer

In principe adviseren we te wachten met naar buiten gaan tot de baby zelf goed op temperatuur kan blijven en hij/zij weer op geboortegewicht is. Meestal is dit na ongeveer een week. Bedenk goed dat het voor jezelf wel een hele onderneming kan zijn, zo'n eerste wandeling. Een rondje om het huis of naar de brievenbus is al een hele prestatie! Geef de baby altijd een extra laag kleding in vergelijking met jezelf. Eventueel kun je de kinderwagen eerst voorverwarmen met een kruik, maar neem de kruik nooit mee naar buiten. Twijfel je over de temperatuur van de baby dan kun je altijd bij thuiskomst de baby even temperaturen.

Regeldagen

Rond de 10-14 dagen na de bevalling en na iedere 6 weken heeft een borstgevoede baby last van regeldagen. In deze periode verandert de samenstelling van de borstvoeding. De baby heeft vaker en meer behoefte aan voeding. Leg dan iedere keer de baby aan de borst (op verzoek aanleggen). Hierdoor wordt er meer melk aangemaakt en is de voeding weer op peil. Zorg op deze dagen voor rust en regelmaat en drink zelf ook voldoende.

Moeder

Bloedverlies

De eerste zes weken na je bevalling kun je nog wat last hebben van bloedverlies. Dit zal de eerste week na de bevalling ongeveer zo veel zijn als een menstruatie, daarna zal de hoeveelheid afnemen. De eerste dagen na de bevalling kun je ook stolsels verliezen, een bloedprop die maximaal de grootte van een vuist mogen aannemen. Verlies je meer dan 2 stolsels ter grootte van een vuist in een half uur? Bel ons dan op ons spoednummer.

Zolang je nog vloeit mag je geen tampons gebruiken, niet in bad en niet vrijen. Wissel je kraamverband regelmatig voor een goede hygiëne.

Naweeën

De eerste paar dagen na de bevalling is de baarmoeder hard aan het werk om weer goed samen te trekken en zo langzaam weer achter je schaambotje te verdwijnen. Soms hebben vrouwen hier last van, dit worden ook wel naweeën genoemd. Heb je er veel last van, dan mag je paracetamol gebruiken.

Plassen

Na de bevalling is het mogelijk dat het plassen de eerste dagen wat branderig aanvoelt. Het is mogelijk dat er wat oppervlakkige wondjes of schaafplekjes rondom de vagina en schaamlippen zijn ontstaan bij de bevalling. Als hier (geconcentreerde) urine langs komt is het mogelijk dat dit prikt. Je kunt de eerste dagen onder de douche plassen of spoelen met een flesje water.

Na de bevalling heb je niet altijd evenveel controle over je blaas. Plas in ieder geval voor elke voeding zodat je blaas niet te vol raakt. Een volle blaas kan zorgen voor buikpijn en meer bloedverlies doordat de baarmoeder minder goed kan samentrekken.

Hechtingen

De eerste week na de bevalling kun je last hebben van de hechtingen. Mogelijk trekt het iets, of gaat het na een aantal dagen wat jeuken. De hechtingen die we gebruiken zijn altijd oplosbaar, maar als je er last van hebt kunnen we de uitwendige hechtingen ook na zeven dagen verwijderen. Wissel in ieder geval regelmatig je kraamverband en spoel af en toe zodat er zo min mogelijk irritatie optreedt. Na een keizersnede halen wij de krammen er meestal op de 7de dag uit.