



# bevallen en hoe nu verder

## zorg rond de borsten

Als u de borstvoeding wilt stimuleren, is het belangrijk dat u uw kind goed laat drinken en eventueel wat vaker aanlegt. Ook warme doeken op de borst vlak voor het voeden of kolven stimuleren de productie van de borstvoeding. Als u borstvoeding geeft, is het prettig een ondersteunende bh (zonder beugel) te dragen. Bij flesvoeding kunt u beter de eerste weken een steunende strakke bh dragen (ook 's nachts); dit is om stuwings te voorkomen. Om dezelfde reden is het beter om tijdens het douchen geen hete straal op de borsten te zetten.

## voeding

Om uw ontlasting zacht te houden, is het belangrijk dat u vezelrijke voeding gebruikt, zoals bruinbrood, fruit en groente, en dat u minimaal twee liter vocht per 24 uur drinkt. Meer informatie hierover vindt u [www.voedingscentrum.nl/zwangerschap, kinderen/](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerschap,kinderen/) tips voor een goede stoelgang.

## waarom deze folder?

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw zoon of dochter! Nu is de tijd gekomen dat u samen met uw partner kunt genieten van uw kindje en uw kraamperiode. De weken na de bevalling heeft uw lichaam de tijd nodig om terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap, dit heet ontswangeren. Om het herstel van uw lichaam te bevorderen vindt u in de folder adviezen voor thuis. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet deze te stellen aan uw verpleegkundige, arts, verloskundige of kraamverzorgende.

## welke hulpverleners?

Als u na uw behandeling naar huis mag, kunt u het beste contact opnemen met uw kraamzorgorganisatie. U spreekt dan af wanneer de kraamverzorgende bij u thuis komt. Op de dag van het ontslag uit het ziekenhuis informeert de verpleegkundige van de afdeling de verloskundige of huisarts dat u thuis komt. Gedurende de kraamtijd komt een van deze zorgverleners een keer bij u langs. De wijkverpleegkundige wordt automatisch ingeschakeld na aangifte van de baby bij de burgerlijke stand. Hij/zij komt dan bij u thuis voor de hiepriek. Als het ziekenhuis nog geen gehoortest heeft gedaan, neemt de wijkverpleegkundige deze bij uw kindje af.

## kraamtranen

Anderen hebben u er vast over verteld: vaak kunt u een paar dagen na de bevalling een huidag hebben. Echt verwonderlijk is het niet, want een bevalling is een emotionele en aangrijpende gebeurtenis. Bovendien spelen hormonale veranderingen een grote rol. Uithuilen is vaak het beste medicijn. Ook kunt u advies vragen aan uw kraamverzorgende.

## naweeën

Na de bevalling kunt u last hebben van naweeën. Deze zorgen ervoor dat uw baarmoeder weer zijn oude grootte terugkrijgt. U voelt het vooral als de baby aan de borst drinkt. Als u veel last heeft van naweeën, geeft een warme kruik tegen de buik vaak verlichting. Ongeveer 48 uur na de bevalling gaan de naweeën over.

## douchen

U mag u zich dagelijks douchen. Uw vagina spoelt u een- of tweemaal daags met een zachte douchestraal schoon; gebruik liever geen zeep. Zolang u helderrood bloed vloeit, mag u vanwege infectiegevaar niet in bad.

## hygiëne

Voor een goede hygiëne is het belangrijk om voor en na de verzorging van uw baby uw handen te wassen. Ook na elke toiletgang raden wij u aan de handen te wassen. Verschoon regelmatig uw maandverband en trek dagelijks schoon ondergoed aan. Als u tampons wilt gebruiken, mag dit pas na zes weken.

## bloedverlies

Het is normaal dat u bloed en stolsels verliest na de bevalling. De stolsels kunnen soms vuistgroot zijn. Als het bloedverlies echter meer dan twee volle kraamverbanden per uur is, neem dan contact op met de verloskundige. Het bloedverlies wordt in de loop van de tijd steeds minder en gaat later over in een bruinige en daarna in een gele afscheiding. Gemiddeld houdt het vloeien vier tot zes weken aan. Als u meer activiteiten gaat ondernemen en u dus meer beweegt, kan het bloedverlies wat toenemen.

Als u flesvoeding geeft kunt u ongeveer drie weken na de bevalling alweer een eisprong hebben. Dit betekent dat u dan weer ongesteld kan worden. Bij volledige borstvoeding, dat wil zeggen zonder bijvoeding, menstrueert u pas als u de borstvoeding afbouwt of ermee stopt.

## ontlasting en urineren

Probeer de eerste dagen ten minste om de drie uur te plassen. Door een lege blaas wordt de baarmoeder kleiner en minder gevoelig. Om infecties te voorkomen is het belangrijk dat u na het plassen uw vagina spoelt met lauwwarm water, bijvoorbeeld met de handdouche. Het duurt ongeveer drie tot vier dagen voor de ontlasting weer op gang is. Na de toiletgang is het beter om van vagina naar anus te vegen, zodat u geen bacteriën van de anus richting vagina wrijft.

## rust

Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u zoveel mogelijk rust neemt: met name de eerste twee weken. Verdeel het bezoek over de dag en spreek af dat het bezoek niet laat in de avond komt.

## mobiliseren

Met een bevalling heeft u een topprestatie geleverd. Daarom heeft u tijd nodig om te herstellen. Probeer een goed evenwicht te vinden tussen de rustmomenten en de activiteiten, en luister hierbij naar uw eigen lichaam. Het herstel van de vagina en de bekkenbodemspieren duurt gemiddeld vijf tot acht weken. De spieren van de buikwand herstellen zich na enkele maanden. Voorzichtig oefeningen doen heeft een gunstig effect op de bloedcirculatie en bevordert het herstelproces. Een goede leidraad is dat u tijdens de oefeningen geen pijn mag voelen. U begint na ongeveer één week langzaam met de bekkenbodempieroefeningen (bijvoorbeeld door de billen samen te knijpen) en buikspieroefeningen. De oefeningen voor de bekkenbodemspieren zorgen ervoor dat u na de bevalling uw urine weer beter kunt ophouden. De buikspieren zijn tijdens de zwangerschap flink uitgerekt en kunnen daarom ook wat training gebruiken. Als u een keizersnede hebt gehad, mag u pas na zes weken beginnen met buikspieroefeningen.

### Activiteiten

Til de eerste twee tot drie weken geen al te zware dingen op. Na een keizersnede is het beter dat u de eerste zes weken geen zware spullen tilt. U mag fietsen en sporten, zodra u voelt dat u er behoefte aan hebt. Bouw dit wel rustig op. Zodra het vloeien stopt, mag u zwemmen.

## hechtingen en wondverzorging

Hieronder vindt u adviezen voor de hechtingen en wondverzorging.

### Instructies voor de hechtingen

Na de toiletgang is het belangrijk dat u de vagina afspoelt met lauwwarm water en een schoon verband aanbrengt. Het zitvlak kan door de bevalling beurs aanvoelen. Als u pijn en/of een zwelling bij de hechtingen heeft, gebruikt u de eerste 24 uur ijskompresen. Deze kunt u bij de drogist kopen. Probeer goed op de hechtingen te zitten, zodat het vocht zich niet kan ophopen. Hechtingen kunnen soms erg strak zitten, zondig verwijderd de verloskundige deze. Na ongeveer een week lossen de hechtingen op.

### **Instructies voor de buikwond (keizersnede)**

Na 24 uur is de wond in principe dicht. Aangezien de wond nat mag worden, kunt u gewoon douchen. Op de buikwond hoeft geen verband te worden gelegd, tenzij er nog vocht of bloed lekt. Aan de zijkant van het litteken kunt u de eerste tijd een trekkend gevoel hebben. Dit kan geen kwaad. Doordat de zenuwen in de buikhuid zijn doorsneden, houdt u vrij lang een verdoofd gevoel rond het litteken. Dit kan zes tot twaalf maanden duren.

## **medicijnen**

Bij pijn mag u één of twee tabletten paracetamol van 500 mg per keer gebruiken, tot maximaal zes tabletten per dag. Bij alle andere medicijnen is het verstandig dat u eerst overlegt met uw arts.

## **seksualiteit na de bevalling**

In principe mag u meteen na de bevalling weer gemeenschap hebben. Het is natuurlijk voor te stellen dat u daar beiden niet meteen behoefte aan heeft. Het is een fabeltje dat u niet zwanger raakt als u borstvoeding geeft. De kans is wel kleiner, maar zeker niet nul. Zo'n twee weken na de bevalling kunt u namelijk alweer een eisprong hebben.

## **voorbodemiddelen**

Hieronder vindt u informatie over de pil, spiraaltje en condoom.

### **Orale anticonceptie (de pil)**

Als u borstvoeding geeft, mag u in principe zo'n zes weken na de bevalling starten met orale anticonceptie. De hormonen uit de pil gaan over in de moedermelk en komen dus ook (weliswaar in zeer geringe mate) bij het kind. De borstvoeding kan dan soms teruglopen. Een paar dagen wat vaker aanleggen verhelpt het probleem. Als u flesvoeding geeft is het advies om na twee weken te beginnen met orale anticonceptie.

### **Spiraaltje**

Vanaf zes weken na de bevalling kan een spiraaltje worden geplaatst door de gynaecoloog of de huisarts.

### **Condooms**

U mag condooms gebruiken.

## **kortom:**

- geniet van de kraamperiode;
- luister naar uw lichaam;
- zorg voor rust, reinheid en regelmaat.

## **overige informatie**

Hieronder vindt u de mogelijkheden voor meer informatie over:

- borstvoeding. Meer informatie vindt u op internet: [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl).
- anticonceptie. Meer informatie vindt u op internet: [www.NVOG.nl](http://www.NVOG.nl) / voorlichting / anticonceptie.
- keizersnede. Voor meer informatie kunt u een boekje bestellen bij de Vereniging van Keizersnedenouders: telefoon (076) 503 71 17.

## **uw vragen**

Bij problemen of vragen kunt u het beste contact opnemen met uw verloskundige of uw huisarts. Wij wensen u een plezierige kraamperiode toe!

97697 / 07.04

Op alle behandelingen in het MCA zijn de algemene voorwaarden van het MCA van toepassing, zie [www.mca.nl](http://www.mca.nl) of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.