



Bevallen, de eerste uren thuis

Waarom deze folder?

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw zoon of dochter! Nu is de tijd gekomen om naar huis te gaan en samen te gaan genieten van uw kindje en de kraamtijd.

In deze folder krijgt u wat meer uitleg over de verzorging van uzelf en uw baby, hiernaast geven we adviezen over praktische zaken. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet deze te stellen aan uw verpleegkundige, kraamverzorgster, verloskundige of arts.

Welke hulpverleners?

Als u na uw bevalling of keizersnede naar huis mag, kunt u contact opnemen met uw kraamzorgorganisatie. U spreekt dan af wanneer de kraamverzorgster bij u thuis komt.

Op de dag van het ontslag uit het ziekenhuis informeert de secretaresse van de afdeling de verloskundige(n) dat u naar huis gaat.

Gedurende de kraamtijd komt zij regelmatig langs tot zo'n 8 tot 10 dagen na de bevalling.

Aangifte en verzekering

Binnen drie werkdagen moet de baby worden aangegeven bij de Gemeente Den Helder. Om aangifte te doen heeft u een geldig legitimatiebewijs nodig zoals een paspoort of rijbewijs. Ook dient u uw trouwboekje of indien van toepassing, de erkenningpapieren mee te nemen.

Zodra u de baby heeft aangegeven op het gemeentehuis wordt automatisch het consultatiebureau op de hoogte gesteld. Hierop volgend neemt de wijkverpleegkundige telefonisch contact met u op voor een afspraak voor de gehoortest en hielprik.

De baby dient zo spoedig mogelijk te worden aangemeld bij uw ziektekostenverzekering.

Drinken in de eerste uren

Soms heeft de baby nog geen behoefte om te drinken. In de eerste uren niet goed drinken is **geen** reden tot ongerustheid.

Oorzaken kunnen zijn:

- de baby kan de eerste dag(en) erg misselijk zijn door ingeslikt vruchtwater;
- de baby is erg moe. Geboren worden is voor een baby een vermoeiende gebeurtenis.

Flesvoeding

Als u flesvoeding geeft kunt u de voeding klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de voeding (bij voorkeur in een fleswarmer of pannetje heet water) en controleer altijd of deze niet te heet is door op uw pols een of twee druppels voeding te laten druppelen. U mag uw baby om de 3-4 uur voeding geven. De kraamverzorgster helpt u daarbij.

Indien u geen borstvoeding geeft maar flesvoeding, is het goed om de eerste weken een steunende strakke bh dragen (ook 's nachts), dit is om stimulatie van de melkklieren in uw borst te voorkomen. Om dezelfde reden is het beter om tijdens het douchen geen harde stralen op de borsten te zetten.

Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft, is voeden op verzoek het uitgangspunt. De baby mag zo vaak en zo lang drinken als hij/zij wil. Meestal komt dat neer op om de 3-4 uur voeden overdag en 's nachts kan er 5-6 uur tussen zitten. Is uw baby erg slaperig zo vlak na de bevalling, pak hem dan regelmatig op en leg hem aan. Veel baby's willen dan toch wel wat drinken.

Vaak geeft de baby te kennen aan de borst te willen door:

- tijdens het slapen veel te bewegen en met de oogjes knipperen
- smakgeluidjes maken
- knuistje naar de mond brengen
- tongetje naar buiten brengen
- huilen

Bedenk; hoe vaker de baby wordt aangelegd, hoe sneller de melk op gang komt. Warme doeken op de borst vlak voor het voeden of kolven stimuleren de stroming van borstvoeding. Het is raadzaam om bij het geven van borstvoeding een ondersteunende bh te dragen zonder beugel.

Aanleggen

Goed aanleggen is bij borstvoeding heel belangrijk. Zorg dat de baby naar u toegedraaid is (buik tegen buik). Hoofd en lijfje moeten in een rechte lijn zijn. Probeer een druppeltje melk uit de tepel te knijpen om uw baby gretig te maken. Uw kind moet rondom de tepel vrij kunnen happen zodat de tepel optimaal in het mondje kan komen. Strijk met uw tepel langs de lipjes van de baby. De baby zal zijn mondje wijd open doen en u kunt de tepel goed in het mondje doen. Trek tegelijkertijd de baby dicht tegen u aan, zodat de baby de tepelhof goed in de mond kan nemen. Het eerste aanzuigen van de baby mag even pijn doen, daarna moet dit wegebben. Houdt de pijn aan, verbreek dan het vacuüm door met uw pink in het mondje van de baby het onderkaakje naar beneden te drukken (dit is belangrijk om uw tepel niet te beschadigen) en leg de baby opnieuw aan.

In de praktijk komt het vaak voor dat het aanleggen in het begin nog niet gemakkelijk gaat; het is heel normaal dat moeder en kind tijd nodig hebben om het aanleggen te oefenen. Het gaat meestal niet direct perfect.

Verslikken en spugen

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de maag en het mondje terechtkomen.

Dat wordt vaak weer uitgespuugd. Bij verslikken of spugen kan uw kind benauwd worden en gaan kokhalzen. Leg uw kind dan op de zij en klop zachtjes op de rug.

Luiers verschonen

Uw baby heeft voor of na iedere voeding een schone luier nodig. Houdt een lijstje bij hoeveel keer en wanneer uw baby geplast of gepoept heeft.

Bewaar de volle luiers even apart zodat de kraamverzorgster ze eventueel nog kan bekijken.

De verzorging van de navel

De navelstrengstomp mag nog een paar druppels nabloeden. Als er rond het naveltje een grote kring bloed zichtbaar is moet u uw verloskundige direct waarschuwen. Zij bindt de navelstreng dan opnieuw af. Het stompje valt vanzelf af na een dag of zeven.

De temperatuur van de baby

Het is belangrijk dat een pasgeborene op temperatuur blijft. Een normale temperatuur ligt tussen de 36,5 en 37,5 °C (rectaal). Handjes en voetjes voelen vaak wat koud aan. De temperatuur voelt u het best in het nekje van de baby of door met de thermometer de temperatuur te meten.

Een hoge temperatuur van de baby:

- een dekentje weghalen
- minder kleertjes aandoen
- de kruik weghalen.

Een lage temperatuur van de baby:

- een extra dekentje geven
- extra kleertjes aandoen
- de baby een mutsje opdoen
- de baby bij u in bed nemen, maar ga niet slapen met de baby in je eigen bed!
- Een warme kruik geven. Na het vullen van de kruik de dop met het rubber stevig dicht draaien en controleren of de kruik niet lekt. De kruik moet aan de rugzijde van de baby liggen met de dop naar beneden (bovenop de dekens!). Zorg dat de kruik nooit direct tegen de baby aan ligt.

Na een uur controleert u weer de temperatuur van de baby. Als de temperatuur ondanks deze maatregelen nog te hoog of te laag is, neem dat contact op met uw verloskundige. U kunt volstaan met thuis één keer per dag de temperatuur van de baby te controleren, tenzij anders met u is afgesproken.

Veilig slapen

Baby's slapen het meest veilig in rugligging en zijligging mág maar buikligging mag **niet**. Het bedje moet half worden opgemaakt, dat wil zeggen dat de baby met de voetjes helemaal beneden ligt en de deken dus maar tot halverwege komt, zo kan uw kind niet verstrikt raken in het beddengoed.

Laat de baby niet bij u in bed slapen.

Naweeën

Door het samentrekken van de baarmoeder worden de bloedvaten die met de placenta verbonden zijn geweest samengedrukt en blijft het bloedverlies beperkt. Bij pijnlijke naweeën kunt u nadat u heeft geplast, gerust een paracetamol (max. elke 4-6 uur 500 mg.

Let op géén Ibuprofen of Aspirine) nemen tegen de pijn. Ook als u borstvoeding geeft. Bij borstvoeding geven reageert uw baarmoeder op de prikkel van de zuigende baby door samen te trekken. Een warme kruik brengt ook vaak verlichting. Ongeveer 48 uur na de bevalling zijn de naweeën over.

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 bij iedere toiletgang uw maandverband (in ieder geval iedere 3 uur) en trek dagelijks schoon ondergoed aan. U mag de eerste zes weken geen tampons gebruiken.

Plassen en ontlasting

Het is belangrijk dat u binnen 6-8 uur na de bevalling heeft geplast. Door een volle blaas kan uw baarmoeder niet goed samentrekken en verliest u meer bloed. Als u genoeg drinkt en toch nog niet kunt plassen, neem dan contact op met uw verloskundige. Probeer de eerste dagen ten minste om de drie uur te plassen, ook als u nog geen aandrang voelt. Om infecties te voorkomen en een branderig gevoel te verminderen is het belangrijk dat u na het plassen uw vagina spoelt met lauwwarm water, bijvoorbeeld met een kannetje of handdouche.

Het duurt ongeveer 3 tot 4 dagen voordat de ontlasting weer op gang komt.

Om uw ontlasting zacht te houden (en dus de eerste toiletgang na de bevalling zo makkelijk mogelijk te maken), is het belangrijk dat u vezelrijke voeding gebruikt, zoals bruin brood, fruit en groente, en dat u minimaal twee liter vocht per 24 uur drinkt. Meer informatie hierover kunt u vinden op de site van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Veegt u altijd van vagina naar anus, zodat u geen bacteriën richting vagina veegt.

Hechtingen en wondverzorging

Hechtingen:

Zoals hierboven vermeld 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 zwelling bij de hechtingen heeft kunt u de eerste 24 uur ijskompresen gebruiken om deze te verlichten. Zorg hierbij altijd voor een beschermende tussenlaag (zoals een washandje) om bevrozing te voorkomen.

Probeer recht op de hechtingen te zitten, zodat de doorbloeding gestimuleerd wordt en vocht zich minder kan ophopen.

Hechtingen kunnen soms erg trekken, zonodig kan de verloskundige de uitwendige hechtingen rond de 6^e dag verwijderen.

Keizersnede:

Na 24 uur is de wond in principe dicht. De wond mag eventueel nat worden, dus kunt u gewoon douchen. Op de buikwond hoeft geen verband te worden gelegd, tenzij er nog vocht of bloed uit 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 doorgesneden, houdt u vrij lang een verdoofd gevoel rond het litteken. Dit kan zes tot twaalf maanden aanhouden.

Bloedverlies

Na de bevalling is het bloedverlies te vergelijken met een heftige menstruatie.

Het kan ook zijn dat u samenklontering van bloed verliest, deze stolsels kunnen in het begin soms zo groot als een vuist zijn. Als het bloedverlies echter meer dan 2 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 gele afscheiding. Gemiddeld houdt het vloeien vier tot zes weken aan. Als u weer wat meer gaat ondernemen (zoals traplopen), neemt het bloedverlies vaak wat toe en wordt het ook weer wat roder van kleur.

Douchen

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

Kraamtranen

Vaak kunt u een paar dagen na de bevalling een huil dag hebben. Echt verwonderlijk is dit 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 natuurlijk advies vragen aan uw kraamverzorgende en verloskundige.

Rust

Voor het herstelproces is het belangrijk dat u zoveel mogelijk rust neemt: met name de eerste 2 weken. Verdeel het bezoek over de dag en spreek af dat bezoek niet te 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 rust en activiteit 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. Gebruik als leidraad hierbij dat u geen pijn mag voelen tijdens de oefeningen.

U begint na ongeveer een week langzaam met de bekkenbodem spieroefeningen en buikspieroefeningen. De oefeningen voor de bekkenbodem 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 de buikspieren.

Activiteiten

Til de eerste 2 tot 3 weken geen al te zware dingen op. Na een keizersnede is het beter dat u de eerste 6 weken geen zware spullen tilt. U mag fietsen en sporten, zodra u voelt dat u daar behoefte aan hebt. Bouw dit wel rustig op. Zodra het vloeien is gestopt mag u zwemmen.

Seksualiteit na de bevalling

In principe mag u zodra het vloeien is gestopt weer gemeenschap hebben, maar in de praktijk hebben de meeste stellen daar niet zo snel behoefte aan. Houdt u er rekening mee dat de vagina in de weken na de bevalling erg gevoelig en ook droog kan zijn.

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 tot drie weken na de bevalling kunt u namelijk alweer een eisprong hebben. Bij volledige borstvoeding, dat wil zeggen zonder bijvoeding, is het mogelijk dat u pas menstrueert als u de borstvoeding afbouwt of ermee stopt.

Als u flesvoeding geeft kunt u ook alweer na een week of twee/ drie een eisprong hebben. Dit betekent dat u dan weer kunt gaan menstrueren.

Huilen

Pasgeborenen hebben maar een manier waarop zij kunnen laten merken dat hen iets niet bevalt of dwarszit: huilen.

Mogelijke oorzaken zijn: een vieze luier, krampjes, zuigbehoefte, honger, een boertje dat dwarszit, niet lekker liggen of de baby moet nog erg wennen aan de nieuwe omgeving. Overigens huilen jonge baby's regelmatig zonder dat daar een reden voor te vinden is.

Als u uw baby dicht bij u neemt zal uw geur, hartslag en stem de baby een vertrouwd gevoel geven. Aarzel niet om aan te leggen als u borstvoeding geeft, ook niet als u dit een uur geleden nog heeft gedaan.

Baby's hebben zo vlak na de bevalling nog weinig regelmaat met het voeden en in het begin kunt u niet vaak genoeg aanleggen.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan is het verstandig deze op te schrijven. Deze kunt u bespreken met de kraamverzorgster of tijdens de kraamvisite kunt u deze vragen voorleggen aan de verloskundige.

Als de kraamverzorgster er niet is en er is iets wat echt spoed is kunt u uw eigen verloskundige bellen.

De medewerkers van de afdeling verloskunde wensen u een prettige kraamtijd.