Tips en adviezen voor na de bevalling

Allereerst van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby!

In deze folder vindt u informatie en adviezen voor tijdens uw kraambed en de periode daarna. Op de laatste pagina kunt u de vragen noteren die u wilt stellen bij de nacontrole.

1. Na een vaginale bevalling
Na een vaginale bevalling is het goed om met een aantal dingen rekening te houden:

- Het vloeien kan 4 tot 6 weken blijven aanhouden. Zolang u vloeit, adviseren wij het volgende: - Gebruik geen tampons. - Ga niet in bad. Douchen is geen bezwaar.

- Bij een eventuele knip of inscheuring, gaat de genezing meestal samen met spanning op de wond (pijn), verkleuring (blauw, geel, rood) of irritatie (jeuk of afscheiding). Dit wordt al snel een ontsteking genoemd, maar is een normale reactie. Alleen bij koorts of heftige pijn is een extra controle door een verloskundige of (huis) arts nodig. Spoelen onder de douche bevelen wij aan. U kunt de ergste pijn verzachten door met een ijsverband plaatselijk te koelen. Dit voorkomt of vermindert een zwelling. Ook kan paracetamol verlichting geven (max 4x dgs 1000 mg).

- Zichtbare hechtingen kunnen na ongeveer 6 à 7 dagen verwijderd worden. Maar dit is niet noodzakelijk, omdat ze uiteindelijk vanzelf oplossen. Wanneer u geen hechtingen kunt zien, hoeft er niets te gebeuren.

- Er zijn geen beperkingen voor wandelen, fietsen en huishoudelijke werkzaamheden. Maar bouw dit wel langzaam op.

- U kunt geslachtsgemeenschap hebben zodra u er zelf aan toe bent. Denk aan het gebruik van voorbehoedsmiddelen. Dit is ook nodig wanneer u borstvoeding geeft.

Dit is een folder van het Verloskundig Samenwerkingsverband Breda en omstreken (VSV).

2. Na een keizersnede
Na een keizersnede (sectio) is het goed om met een aantal dingen rekening te houden:

- Neem de eerste weken voldoende rust. U kunt bijvoorbeeld ’s middags gaan slapen. U heeft tenslotte een buikoperatie ondergaan.

- Til de eerste 6 weken niet te zwaar (geen vol baby badje en geen volle boodschappentassen of kratten).

- Let op uw houding, vooral bij het tillen. Als u bukt, kunt u het beste door de knieën zakken en uw rug recht houden.

- Niet te veel rekken en strekken (stofzuigen, ramen zemen).
- Licht huishoudelijk werk als koken en afwassen is geen probleem.
- Fietsen kunt u na 2–4 weken weer proberen. Wandelen na ongeveer 2 à 3 weken. Autorijden is toegestaan na ongeveer 4 tot 6 weken.
- De eerste 6 weken kunt u beter niet gaan zwemmen of andere sporten beoefenen. U mag weer gaan sporten, als u zich hiertoe in staat voelt. Probeer dit rustig op te bouwen, forceer niets. Zwemmen mag pas weer als het vloeien gestopt is.
- U kunt na 6 weken weer beginnen met buikspieroefeningen. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen. Aan de zijkant van het litteken kunt u de eerste tijd een trekkend gevoel hebben. Dit kan geen kwaad. Met lichte buikspieroefeningen, zoals vanuit ligstand het hoofd en de schouders wat optillen, mag na 3 dagen al wel begonnen worden. Bouw dit langzaam op.
- Het vloeien kan 4 tot 6 weken blijven aanhouden. Zolang u vloeit, adviseren wij het volgende: - Gebruik geen tampons. - Ga niet in bad. Douchen is geen bezwaar.
- Meestal is de buikwond onzichtbaar gehecht. Deze hechtingen hoeven niet verwijderd te worden. Soms worden er zichtbare hechtingen gebruikt. Deze worden na enige dagen verwijderd. In dat geval wordt hiervoor met u een afspraak gemaakt.Het wondgebied kan enkele maanden gevoelig zijn. Dit is normaal en herstelt meestal vanzelf.
- Maak geen gebruik van een zonnebank of sauna. Dit kan de wondgenezing in de weg staan.
- Het litteken mag u – onder de douche – met water en zeep wassen.
- ?U kunt geslachtsgemeenschap hebben, zodra u er zelf aan toe bent. We adviseren u om al vast eens na te denken over de wijze waarop u de anticonceptie wilt regelen. Let op: Zolang u borstvoeding geeft, kan u gewoon zwanger worden!

Wilt u ervaringen uitwisselen met andere vrouwen die ook via een keizersnede zijn bevallen? Neem dan contact op met:

- De Vereniging van Keizersnede-ouders Adres: Contrabas 53, 4876 VG Etten-Leur Telefoonnummer: (076) 503 71 17

3. Adviezen bij een laag ijzergehalte

Welke functie heeft ijzer?
IJzer is een stof die een belangrijke functie in het lichaam vervult. Het is een bestanddeel van het hemoglobine (Hb), de rode kleurstof in het bloed. Het hemoglobine neemt de zuurstof op in de longen en vervoert die naar alle cellen in het lichaam. Als u een tekort aan ijzer heeft, kunt u zich op den duur bleek, slap, duizelig en futloos voelen. Ook hoofdpijn kan een teken van een laag ijzergehalte zijn.

Wat als u een laag ijzergehalte heeft?
Als het ijzergehalte na meting te laag was, heeft u misschien een bloedtransfusie of een ijzerpreparaat via het infuus gekregen. In dat geval krijgt u geen recept voor ijzertabletten. Dit heeft geen effect meer na een bloedtransfusie. In alle andere gevallen, als het ijzergehalte onder een bepaalde waarde is, krijgt u een recept voor een ijzerpreparaat (ferrofumeraat). Ferrofumeraat kan obstipatie (harde ontlasting)

veroorzaken. Daarom adviseren we pas te starten met het innemen van de tabletten, nadat u ontlasting heeft gehad. De ontlasting zal zwart kleuren door de ferrofumeraat.

Let op! Neem de tabletten nooit in samen met melk. Melk breekt namelijk het ijzer in de tabletten af. U kunt beter de tabletten met water of sinaasappelsap innemen. Met sinaasappelsap wordt het ijzer zelfs beter opgenomen in uw lichaam.

Als u weinig klachten heeft, kunt u ook een homeopathisch middel 'Floradix' gebruiken. Dit is te koop bij apotheek of drogist. Roosvicé ferro kan ook een aanvulling zijn. Uw lichaam maakt in ieder geval zelf ook weer ijzer aan, maar zonder extra maatregelen kan uw herstel langer duren. Het is belangrijk dat u voldoende rust neemt en afwisselende en gezonde voeding eet.

Voedingsadviezen bij een laag ijzergehalte
Naast de genoemde adviezen kunnen ook bepaalde voedingsmiddelen het ijzergehalte verhogen.

Graanproducten	Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood muesli, volkoren-macaroni, zilvervliesrijst, volkorenbeschuit
Vlees, vis, kip en ei	Alle soorten vlees, vis, kip, eieren en vleeswaren
Aardappelen en groenten	Aardappelen, alle soorten peulvruchten alle soorten (vooral groene) groenten
Aardappelen en groenten	Noten, appelstroop verrijkt met ijzer

Wat heeft u per dag nodig?

Voedingsmiddel	Aanbevolen hoeveelheid per dag
Brood	5 - 7 sneetjes (175 - 245 gram)
Aardappels, rijst, pasta, peulvruchten	3 - 5 aardappels of opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten (150 - 250 gram)
Groente	4 groentelepels (200 gram)
Fruit	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	400 ml melkproducten en 1 plak kaas (20 gram)
Vleeswaren, vis, kip, ei of vleesvervangers	100 - 120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	20 - 40 gram
Dranken	2 - 2 1/2 liter

4. De verzorging van uw baby
Omgevingstemperatuur
Veel mensen vragen zich af wat de temperatuur in huis moet zijn. De adviestemperatuur is 19 à 20

graden Celsius. U kunt de kamer wat extra verwarmen als u uw baby in bad doet.

Lichaamstemperatuur
De normale lichaamstemperatuur van een baby ligt tussen de 36,5 en de 37,4 graden Celsius. Temperatuur uw baby de eerste dagen 1 keer per dag en neem de temperatuur rectaal op (dus niet met een oorthermometer).

Het gebruik van kruiken
U kunt het bedje voorverwarmen met een kruik.

Let op:
Laat geen kruiken in het bedje liggen als uw baby erin ligt! Een kruik kan namelijk brandwonden veroorzaken. Wilt u toch een kruik gebruiken? Leg deze dan op het dekentje, nooit direct tegen uw baby aan. En leg de dop van de kruik naar beneden.

Het slapen

- Vanaf dag 1 kunt u uw baby op de rug leggen met het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts. Leg uw baby regelmatig op de buik als uw baby wakker is en er iemand op let.
- Gebruik geen dekbedje, maar een dekentje.
- Als u wakker bent, kunt u gerust uw baby bij u in bed houden. We raden u af om samen te gaan slapen.
- Het ledikant dient laag opgedekt te worden, zodat de voetjes tegen het voeteneind aan komen.
- Het is niet verstandig uw baby bij u in bed te nemen als u medicijnen of alcohol heeft gebruikt.
- Voor verdere tips verwijzen wij u naar de internet

In bad doen
Het in bad doen van uw baby is een dagelijks terugkerende activiteit.

- Zorg ervoor dat alles klaar staat en dat de kamer niet te koud is. De kamertemperatuur moet ongeveer 22 graden zijn.
- Het badwater moet ongeveer 38 graden zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer of u voelt met uw elleboog of het badwater lekker aanvoelt.
- Het tijdstip kunt u zelf bepalen. ’s Morgens, ’s middags of ’s avonds, wat voor u het beste uitkomt.
- Om de dag in bad is ook prima, het hoeft niet iedere dag.
- Als u uw baby voor de voeding in bad doet, kan dit spugen voorkomen.
- Wanneer uw baby erg onrustig is, kan het juist rustgevend werken als u uw baby na de voeding in bad doet. Hierdoor slapen baby’s vaak beter en ontspannen.

Ontlasting en plassen
Normaal heeft een baby 4 tot 6 natte luiers per dag. Baby’s die flesvoeding krijgen, hebben meestal iedere dag ontlasting. Bij borstvoeding kan dat anders zijn.

Kledingadvies
Kleed uw baby net zo warm als u zichzelf aankleedt. Als uw baby erg klein is, kleedt het dan wat dikker aan. Zet uw baby een mutsje op als u naar buiten gaat. Boven de 25 graden is dit niet nodig. U mag na de bevalling meestal vanaf dag 7 of 8 naar buiten met uw baby. Tenzij de verloskundige of kinderarts u een ander advies geeft. Uw baby heeft dan de eerste dagen de tijd gehad een stabiele temperatuur aan te nemen en kan zich nu goed op temperatuur houden.

Rookvrije omgeving
Het is belangrijk dat er bij uw baby niet gerookt wordt. Ook niet als er kraamvisite is! Roken verhoogt bijvoorbeeld de kans op wiegendood.

Medicijnen
Gebruikt uw baby medicijnen? Dan heeft u hiervoor een recept en instructies mee gekregen over hoe u deze kunt geven. U kunt het beste de medicijnen voor een voeding geven. Doe de medicijnen niet door de voeding in de fles, want het kan de smaak beïnvloeden. Als uw baby dan de fles niet leegdrinkt, weet u niet hoeveel uw baby van het medicijn heeft binnengekregen.

Huilen
Elke baby huilt wel eens. Baby's laten elk gevoel van ongenoegen merken door te huilen. Ze hebben hier nog geen andere manier voor. De ene baby huilt meer dan de andere. Soms huilen ze veel. Dan is het voor u moeilijk te begrijpen wat uw baby wil: eten, slapen, knuffelen, een schone luier of gewoon lekker huilen. Als uw baby erg veel huilt en niet te troosten is, kan dit u een machteloos gevoel geven. Het beste wat u kunt doen is goed zijn voor uw baby. Probeer zelf voldoende uit te rusten. Als u zelf gespannen bent dan kunt u dat ongemerkt overbrengen op uw baby. Vraag advies aan uw verloskundige, huisarts of aan de thuiszorg als u problemen ervaart of een persoonlijk advies wilt. Ook op internet kunt u adviezen vinden over huilbaby's: http://www.huilbaby.nl(http://www.huilbaby.nl) Soms kan inbakeren een rustgevende werking hebben. Bespreek met de kraamverzorgende of verloskundige of dit voor uw baby een optie is. Kijk voor voorbeelden op www.bakerzak.nl

Tips bij darmkrampjes
Darmkrampjes kenmerken zich doordat uw baby opeens huilt, moeizaam te troosten is, beentjes optrekt en 'persbewegingen' maakt. Wat kunt u doen?

- Wrijf over het buikje eventueel met een warme doek.
- Geef uw baby een thermometer. Uw baby gaat op de thermometer persen en krijgt ontlasting of laat enkele winden. Dit kan soms verlichting geven.
- Leg uw kind op de rug op het aankleedkussen, trek de knietjes op en laat deze op de buik rusten. Laat uw baby enkele minuten in deze houding liggen.
- Laat uw kindje vaker tussendoor boeren.
- Voed in een rustige omgeving.
- ?Bij borstvoeding: bekijk of je als moeder iets vreemds gegeten hebt, laat dit dan enkele weken achterwege. In principe mag je als moeder gewoon eten wat je altijd gewend was te eten.

Leren genieten
Het is niet vanzelfsprekend dat u op ieder moment van de dag op een ontspannen en natuurlijke manier van uw baby kunt genieten. Neem de tijd voor uw baby. Richt u op de momenten die fijn en ontspannen zijn. Misschien vindt uw baby het heerlijk om in bad te gaan of in een draagzak op uw buik te worden

gedragen. Zoek naar deze momenten en geniet ervan.

In aanraking met kinderen met een kinderziekte
Hierover kunt u lezen in de folder over kinderziekten. Deze folder is verkrijgbaar bij het consultatiebureau.

Veiligheid in de auto
Over het algemeen wordt gebruik gemaakt van een speciaal baby stoeltje dat met de autogordel op de voor- of achterbank wordt vastgemaakt. Lees de instructies die hierbij horen goed door. Voor een pasgeboren baby moeten ook deze stoeltjes aangepast worden, zodat uw baby er stevig in ligt. Hiervoor zijn stoelverkleiners verkrijgbaar.

5. Voeding
We raden u aan in het begin even af te zonderen tijdens het voeden. U kunt op die manier snel wennen aan uw baby. Heeft u problemen met voeden? Ga dan niet zelf experimenteren, maar vraag hulp van de kraamverzorgende, verloskundige, lactatiekundige, huisarts of het consultatiebureau.

Borstvoeding
Als u borstvoeding geeft, verwijzen we u naar de borstvoedingsmap met informatie en adviezen die u op de kraamafdeling heeft gekregen.

Flesvoeding
Er zijn verschillende soorten flesvoeding in de winkel te koop. U kunt zelf kiezen welk merk u gaat gebruiken. Verander niet snel zonder reden van merk. Uw baby kan hierdoor darmkrampjes krijgen. De voeding die u thuis geeft is altijd witter dan de voeding die uw kindje in het ziekenhuis kreeg. Het geven van flesvoeding gaat als volgt:

- Was eerst uw handen.
- Warm de fles op in de magnetron of flessenwarmer.
- Probeer een prettige houding te vinden.
- Controleer of de voeding niet te warm is voordat u de fles geeft. Dit kunt u het beste doen door op de binnenkant van uw pols wat melk te druppelen. De voeding moet 30 tot 35 graden zijn.
- Zorg ervoor dat de speen van het flesje vol voeding blijft. Op die manier krijgt uw baby zo min mogelijk lucht binnen, waardoor de kans op darmkrampjes vermindert.
- Tijdens het voeden, controleert u of uw baby het flesje niet te snel leeg drinkt. Als u de dop strak op de fles draait, moet uw baby harder zuigen. Helpt dit niet voldoende? Probeer dan een andere speen.
- Als uw baby de fles niet helemaal leeg drinkt, gooit u de rest weg. Uw baby krijgt de eerste dag 10 tot 15 ml melk per voeding. Dit is afhankelijk van het geboortegewicht. Dit verhoogt u dagelijks met 10 ml per voeding. Hiermee begint u tijdens de laatste fles, ’s avonds op de eerste dag.
- Op deze manier krijgt uw baby voor de nacht wat meer voeding waardoor hij/zij misschien langer doorslaapt. U verhoogt de voeding tot maximaal 100 ml per fles (6 à 7 voedingen per 24 uur).

- Er zijn verschillende soorten spenen: 1-2-3 spenen, het kersmodel en het dentalmodel. Het is moeilijk te zeggen welke speen het meest geschikt is voor uw baby. U kunt dit zelf uitproberen. In het ziekenhuis gebruiken we een standaardspeen. Deze gooien we na gebruik weg. Als u een eigen flesje wilt gebruiken, moet u deze na iedere voeding uitkoken en bewaren in de koelkast.

- Leg na het voeden een spuugdoekje op uw schouder en wacht op een boertje. Als u uw baby zachtjes op het ruggetje klopt, zal hij/zij eerder een boertje laten.

Het klaarmaken van de fles

- Het klaarmaken van de voeding moet u precies en hygiënisch doen.

- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Het water in Nederland is zo veilig dat u het niet eerst hoeft te koken.

- Maak de voeding per keer klaar.

- De bereidingswijze vindt u op de verpakking.

Het schoonmaken van de fles en speen

- Spoel direct na het drinken de fles en de speen om met koud water.

- Maak hierna in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel. Of was de fles met speen af in de vaatwasser op 55 graden. Spoel daarna de fles en speen goed af met schoon water.

- Droog de fles goed af en zet hem daarna in de koelkast om bacteriegroei te voorkomen.

- Een fopspeen kunt u ook op dezelfde manier reinigen.

- Meer informatie over voeding vindt u op http://www.voedingscentrum.nl (http://www.voedingscentrum.nl)

6. Adviezen bij stuwing
Rond de 3de of 4de dag kunt u stuwing krijgen. Enkele adviezen:

- Trek na de bevalling zo snel mogelijk een goed steunende bh aan. Deze moet zonder beugels zijn en mag niet knellen. Houd de bh een week lang dag en nacht aan.

- Drink de eerste dagen niet meer dan u gewend bent.

- U kunt ook een blad van een witte kool ter verzachting op uw borsten leggen. Haal de harde nerf uit het blad en 'kneus' hierna het blad. Leg het gekneusde koolblad rond uw borst. Vernieuw het regelmatig.

- Masseer uw borsten onder de douche.

- Leg uw baby veel aan, om de 2 à 3 uur.

- Koel na de voeding uw borsten met ijskompressen. Verwijder deze minimaal 15 minuten voor de voeding en leg dan warme washandjes op uw borsten om de voeding toe te laten schieten.

- Gebruik zonodig paracetamol tegen de pijn (max 4 x dgs 1000 mg)

Geeft u geen borstvoeding en heeft u last van gestuwde borsten?

- U kunt een strakke bh aandoen en deze gedurende een aantal dagen aanhouden, ook ’s nachts.

7. Herstel moeder
Uw herstel heeft tijd nodig. Hoe lang het duurt, is moeilijk te zeggen. Dit is voor iedere vrouw verschillend en afhankelijk van leeftijd, algemene conditie en het verloop van de bevalling. In het algemeen geldt:

Luister naar uw eigen lichaam, doe niet meer dan u kunt.

Als u in het ziekenhuis bent bevallen met een medische indicatie, krijgt u bij uw vertrek een aantal zaken mee.

- Gegevens over de bevalling en over uw baby voor de verloskundige en de kraamverzorgende thuis.

- Zo nodig een afspraak voor u zelf bij de gynaecoloog

- Zo nodig een afspraak voor uw baby bij de kinderarts

- Zo nodig recepten voor u en/of voor uw baby Indien uw baby door de kinderarts is gezien een brief voor de verloskundige en de huisarts.

Nacontrole
Ongeveer 6 weken na de bevalling bent u van harte welkom om bij uw verloskundige op nacontrole te komen. Bij problemen en vragen kunt u ook tussentijds bij hen terecht. Als het nodig is dat u op controle komt bij de gynaecoloog is dit waarschijnlijk ook na ongeveer 6 weken. Na een bevalling met ernstige complicaties is dit meestal na 3 weken. Als u geen afspraak heeft meegekregen en u heeft daar wel behoefte aan, dan kunt u altijd alsnog een afspraak maken.

Nazorg kraamvrouw
Een bevalling verloopt soms anders dan verwacht, bijvoorbeeld door de volgende omstandigheden:

- Het was uw wens om thuis te bevallen.

- Uw baby is geboren na een vacuümextractie, een tangverlossing of een keizersnede.

- U heeft tijdens de bevalling angst of paniek ervaren en misschien bent u zelfs teleurgesteld over de begeleiding die u heeft gehad

- ?Het gaat niet goed met uw baby of u heeft last van negatieve gevoelens.

Het kan zijn dat u nog eens met de betrokkene(n) wilt praten. Of u wilt zich daar op een andere manier over uiten. In de eerste uren na de bevalling lukt dit vaak nog niet. Het kan ook zijn dat u pas na enige tijd het gevoel krijgt dat het niet is verlopen zoals u had verwacht. Aarzel niet en maak het bespreekbaar met de verpleegkundige of de arts op de afdeling of breng het tijdens de nacontrole ter sprake. De

verpleegkundige of de arts kan dan zonodig een gesprek regelen met de betrokkene(n). Indien er sprake is van een teleurstellende ervaring adviseren we om in eerste instantie dit te bespreken met desbetreffende persoon. Mocht u klacht niet naar tevredenheid worden opgelost dan staat het u vrij om in geval van een ziekenhuisbevalling een klacht in te dienen. Amphia heeft een klachtenregeling. U kunt uw klacht op papier zetten en adresseren aan het hoofd van de afdeling waarover u een klacht heeft. U kunt dan altijd op een telefonische reactie rekenen.

8. Thuiszorg
Na de geboorte van uw baby heeft u recht op kraamzorg. Het aantal uren is afhankelijk van uw verzekering. Neem contact op met uw verzekeringsmaatschappij als u wilt weten hoeveel zorguren u vergoed krijgt. Uw eigen verloskundige zal in het kraambed extra uren indiceren wanneer dit nodig is. Indien u een aantal uren of een aantal dagen in het ziekenhuis hebt gelegen, gaan deze van de zorguren thuis af.

9. Gezinszorg
Als u na de bevalling niet in staat bent om uw gezin draaiende te houden, bestaat de mogelijkheid gezinszorg in te schakelen. Er is echter geen garantie dat u ook in aanmerking komt voor gezinszorg. U kunt zich direct wenden tot het bureau gezinszorg in uw omgeving. Vraag na bij uw verzekering in hoeverre gezinszorg vergoed wordt.

Tot slot
Hopelijk kunt u iets met deze tips en adviezen. Bedenk wel dat de informatie is bedoeld als 'richtlijn'. Het is belangrijk dat u op uw eigen gevoel afgaat!

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

Ga naar afdeling Gynaecologie (https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie)