Kraamtijd ABC

Voorlichting en instructie aan de ouder(s) en verzorger(s) bij ontslag uit het ziekenhuis



Geboortecentrum IJsselland

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.

De geboorte van een baby brengt heel wat veranderingen met zich mee en er moet vaak heel wat worden geregeld. Daarom hebben wij een folder voor u samengesteld waarmee we u informatie en een aantal praktische tips voor thuis meegeven.

Voordat u onze afdeling gaat verlaten, brengen wij graag enige punten onder uw aandacht.

Denk vóór uw ontslag aan

- het op de hoogte stellen van de kraamzorg.
- het meenemen van een autostoeltje voor uw kindje (dat aan de landelijke veiligheidseisen voldoet). Wij raden u aan van tevoren uit te proberen hoe het stoeltje in de auto moet worden bevestigd.
- het meenemen van een rolstoel vanuit de hal (door uw partner of degene die u komt ophalen) wanneer u in een rolstoel van het Geboortecentrum naar de auto wilt worden vervoerd.
  Met behulp van een **2 euro munt** kan de rolstoel worden losgekoppeld.

Als u met ontslag gaat stellen wij uw verloskundige hiervan telefonisch op de hoogte.

Bij het verlaten van het ziekenhuis krijgt u een overdracht mee voor de kraamverzorg(st)er bij u thuis. De ontslagbrieven worden naar de verloskundige en/of huisarts verstuurd en zijn in te zien in uw digitale patiëntenportaal Mijn IJsselland *(zie het blok op de laatste bladzijde van deze folder voor meer informatie hierover)*.

Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u met al uw vragen en/of problemen terecht bij uw verloskundige.

Na ongeveer 10-14 dagen wordt u gebeld door een medewerker van het Geboortecentrum, die u zal vragen hoe u terug kijkt op uw bevalling en of u nog behoefte heeft aan een nagesprek.

Wij wensen u een goede kraamtijd toe en veel geluk met uw kindje.

De informatie in deze folder kan u helpen om een antwoord te vinden op de meest gestelde vragen.

Het ABC voor de baby



Aangifte

Voor alle, in Nederland geboren, kinderen bestaat aangifteplicht bij het gemeentehuis van de gemeente waar uw kindje geboren is (voor u dus het gemeentehuis Capelle aan den IJssel). Binnen 3 dagen na de geboorte (in deze periode van 3 dagen mogen maximaal 2 werkdagen zitten), dient aangifte gedaan te zijn, anders bent u wettelijk strafbaar.

Afvallen

Het is normaal dat een kindje in de eerste week afvalt. Dit mag echter niet meer zijn dan 10% van het geboortegewicht. Het gewichtsverlies wordt voornamelijk veroorzaakt doordat een kindje meer vocht verliest dan dat het met de voeding krijgt toegediend. Als uw kindje meer dan 10% is afgevallen, verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er contact op te nemen met de verloskundige.

Op de 10e tot 14e dag hebben de meeste kinderen hun geboortegewicht weer bereikt.

Baden

In ons ziekenhuis worden de pasgeborenen meestal pas na 24 uur gewassen.

Als u uw kindje thuis wilt baden, raden wij u aan alle benodigdheden vooraf klaar te zetten. Het badwater mag niet warmer zijn dan 37°C.
Dit kunt u controleren met een badthermometer of met uw elleboog.
Bij baby's jonger dan 10 dagen neemt u vóór het baden de temperatuur van uw kindje op. Is deze lager dan 36.7°C, dan adviseren wij u om uw kindje niet te baden.

Als uw baby een droge huid heeft, kunt u het beste ongeparfumeerde olie gebruiken. Let er bij het gebruik van olie op dat niet alle soorten olie in badwater kunnen worden gebruikt. Soms is olie alleen bedoeld om de huid van uw kindje mee in te smeren.

Zorg dat u alle benodigdheden - zoals kleertjes voor de baby - bij de hand hebt, zodat u tussendoor niet weg hoeft te lopen.

Borstvoeding

Zie hoofdstuk *ABC voor de kraamvrouw* verderop in deze folder en/of onze diverse folders over *Borstvoeding*. Klik hier om deze folders in te zien of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord *Borstvoeding*.

Consultatiebureau

Na aangifte van de geboorte van uw kindje op het gemeentehuis, wordt via de gemeente het consultatiebureau bij u in de buurt ingelicht.

In de *eerste* week na de geboorte komt een medewerker van de jeugdgezondheidsorganisatie of de verloskundige bij u thuis langs voor de hielprik en de gehoortest.

In de *tweede* week plant het consultatiebureau een thuisbezoek in.
Een jeugdverpleegkundige komt langs om kennis te maken en te vertellen wat u kunt verwachten van het consultatiebureau.

Als u na drie weken nog niets van het consultatiebureau heeft gehoord, verzoeken wij u om zélf contact op te nemen met het consultatiebureau bij u in de buurt. Daarna volgen alle afspraken voor het consultatiebureau automatisch.

Darmkrampjes

Baby's krijgen darmkrampjes omdat de darmen nog niet helemaal rijp zijn. Het soort voeding heeft hier nauwelijks invloed op. Het is een normaal verschijnsel, maar uw kindje kan onrustig zijn en veel huilen. Het kan dan helpen om over het buikje te wrijven en uw kindje op uw buik of met een warme kruik bij het buikje in de wieg te leggen. Meestal gaat het vanzelf over.

Flesvoeding

Klik hier om de folder *Flesvoeding* in te zien. Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.003.

Gele huidskleur

De helft van alle gezonde en op tijd geboren baby's wordt wat geel.
Dit is een normaal verschijnsel en wordt veroorzaakt door een opeenhoping van de gele bloedkleurstof (bilirubine) in het bloed.

Deze komt vrij uit de rode bloedcellen die de baby na de geboorte in een te grote hoeveelheid heeft.
Als uw kindje over zijn/haar hele lijfje geel ziet, het oogwit duidelijk geel verkleurd is of uw kindje suf en slaperig is en slecht drinkt, verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er om contact op te nemen met de verloskundige.

Hielprik

Deze bloedtest wordt tussen de 4e en 6e dag na de geboorte bij uw kindje afgenomen door een medewerker van de jeugdgezondheidsorganisatie of uw verloskundige. Bij wat langere ziekenhuisopnames kan het zijn dat de hielprik al door een medewerker van ons laboratorium is verricht.

Het bloed van de hielprik wordt onderzocht op ziekte van de schildklier, ziekte van de bijnier, erfelijke vorm van bloedarmoede (sikkelcelziekte en thalassemie), taaislijmziekte (cystic fibrosis) en een aantal stofwisselingsziekten. Een snelle opsporing van deze ziektes kan zeer ernstige schade aan de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van uw kindje voorkomen of beperken.
Klik hier om meer informatie te lezen over *neonatale screeningen*. Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.012.

Huilen

Huilen is de manier van uw kindje om duidelijk te maken dat er ‘iets’ is.
Het kan zijn dat uw kindje honger heeft of zuigbehoefte, de luier kan vies of nat zijn, uw kindje kan het te warm of te koud hebben, er kan een boertje dwars zitten of uw kindje kan last hebben van darmkrampjes, niet lekker liggen etc. Soms is het niet duidelijk wat er aan de hand is.
Een onrustige baby wordt vaak wel stil als hij/zij even wordt geknuffeld door een vertrouwd iemand.

Kruik

De normale temperatuur van een baby schommelt tussen de 36.5°C en de 37.5°C. **Is de temperatuur van uw kindje lager dan 36.8°C, geef uw kindje dan een kruik in de wieg.** Soms heeft een baby 2 kruikjes nodig om warm te blijven.

De aanbevolen temperatuur van de babykamer is 18°C.

Kruik klaarmaken

- Vul de kruik helemaal met heet water (over laten lopen).
- Draai de dop erop, droog de kruik af en controleer of de kruik niet lekt.
- Stop de kruik met de dop naar beneden in een kruikenzak.
- Leg de kruik *in de lengte* naast uw kindje, tussen 2 dekens, met *de dop naar beneden* en *buiten* het dekentje.
- De kruik moet een handbreedte bij uw kindje vandaan liggen, de deken geplooid tussen uw kindje en de kruik.

Het is normaal dat de handjes en voetjes van uw kindje wat koud aanvoelen. Als het nekje warm aanvoelt, is uw kindje goed op temperatuur. Om de temperatuur te weten moet u deze opmeten met een thermometer.

Ligging in de wieg

Wij adviseren u om

- uw kindje op de rug in bed te leggen. Een baby mag **NIET** met een kussen slapen.
- dekentjes te gebruiken (geen dekbedje).
- het bedje kort op te maken, zodat uw kindje met de voeten zo dicht mogelijk bij het voeteneind komt te liggen.
- ervoor te zorgen dat er geen randen zijn rond het bedje waar uw kindje zich aan kan stoten.

Misselijkheid

Bij misselijkheid moet u uw kindje goed op de zij houden, met het gezichtje naar u toegekeerd. Want als uw kindje spuugt of zich verslikt, kan hij/zij het benauwd krijgen.

U kunt uw kindje dan het beste rechtop houden en op het ruggetje kloppen. Helpt dit niet, leg uw kindje dan voorover op zijn buikje en wrijf krachtig over de rug naar de nek toe. U kunt zo nodig een (stevig) tikje tegen de voetzool geven. Zorg dat de kleding bij de kin los zit, zodat het vocht uit het mondje kan lopen. Slijm in het mondje is te verwijderen met een gaasje om de vinger. Een baby gaat dan vaak huilen en spuugt het slijm en soms ook voeding uit.

Nacontrole

Indien dit nodig is, krijgt u bij uw ontslag een controle afspraak mee voor uw kindje bij de kinderarts.

Nageltjes

De nageltjes van een pasgeborene kunnen lang zijn. Aangezien de kans op infectie van de nagelriempjes bij het knippen van de nageltjes groot is, mag u ze pas na 6 weken knippen met een babynagelschaartje. Voor die tijd kunt u een babyvijltje gebruiken.
Als uw kindje zich krabt, kunt u de wangetjes insmeren met vaseline.

Navel

Bij de dagelijkse verzorging van het navelstompje van uw kindje is het belangrijk dat het naveltje goed droog en schoon is.
Het navelstompje valt meestal tussen de 7e en 10e dag af.
Als het navelstompje bloedt of vies gaat ruiken dan verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er om contact op te nemen met de verloskundige.

Ontlasting

De eerste ontlasting van uw kindje (meconium) is reukloos, zwart van kleur en taai van substantie. Dit is makkelijker te verwijderen als u iedere keer na het verschonen de billetjes dun insmeert met vaseline. Lauwwarme doekjes met water en oliedoekjes maken het ook makkelijker om de meconium te verwijderen.
Op ongeveer de derde dag verandert de kleur van zwart naar groen en is de ontlasting niet meer reukloos.

Bij baby's die borstvoeding krijgen, is de ontlasting zalfachtig en goudgeel van kleur. De dunne, gele en waterige ontlasting bij borstvoeding wordt "spuitluier" genoemd.

Bij baby's die flesvoeding krijgen, is de ontlasting pasta-achtig en gelig van kleur.

Pseudo-menstruatie

Onder invloed van de moederlijke hormonen die tijdens de zwangerschap de placenta zijn gepasseerd, kunnen meisjes wat slijm en/of bloed verliezen uit de vagina. Dit gaat vanzelf over.

Hierdoor kunnen ook opgezette borstjes voorkomen, zelfs bij jongetjes. Ook dit gaat na een paar dagen over.

Urine

Uw kindje moet binnen 24 uur na de geboorte hebben geplast.
De hoeveelheid natte luiers geeft een beeld over de hoeveelheid voeding die uw kindje tot zich genomen heeft. De eerste dagen zult u weinig natte luiers zien, maar daarna zal uw kindje ongeveer **5 tot 6 natte luiers per dag** hebben.

Soms is er in de luier van pasgeborenen een oranje vlek te zien. Dit is een urinezout kristal, ook wel uraat genoemd. Dat kan een teken zijn dat uw kindje te weinig vocht krijgt. U of uw kraamverzorgster moet dit wel melden aan de verloskundige.

Verzekering

Na de geboorte is het noodzakelijk dat u de baby zo spoedig mogelijk bij de zorgverzekering van één van de beide ouders aanmeldt. Raadpleeg uw zorgverzekeraar voor verdere informatie.

Vitamine K en D

Uw kindje heeft bij de geboorte vitamine K druppels toegediend gekregen. Dit is een zeer belangrijke vitamine. Het zorgt voor voldoende aanmaak van stollingsfactoren in de lever en is dus van invloed op de bloedstolling.
Uit onderzoek is gebleken dat pasgeborenen een tekort aan deze vitamine kunnen hebben.

Aan kunstvoeding (flesvoeding) is vitamine K toegevoegd.
Kinderen die borstvoeding krijgen, kunnen echter een tekort aan vitamine K ontwikkelen.

De Geneeskundige Hoofdinspectie heeft een landelijk advies gegeven om *alle kinderen die borstvoeding krijgen de eerste drie levensmaanden dagelijks vitamine K druppels toe te dienen*.

Als uw kindje 7 dagen oud is, moet u met vitamine K beginnen.
De druppels die direct na de geboorte zijn gegeven, zijn voldoende voor de eerste week.

Overleg met de consultatiebureau arts wanneer u moet stoppen met het geven van vitamine K druppels.

Daarnaast adviseert de Geneeskundige Hoofdinspectie om *zowel borst- als flesgevoede kinderen vanaf de achtste dag vitamine D te geven*.
Deze druppels kunt u kopen bij de apotheek of drogist.

Het ABC voor de kraamvrouw



Anticonceptie

Vragen over anticonceptie kunt u, als u het kraambed in het ziekenhuis doorbrengt, aan de klinisch verloskundige stellen.
Brengt u het kraambed thuis door dan kunt u uw vragen stellen aan uw verloskundige of huisarts of eventueel bij de nacontrole (= 5 weken na de bevalling).

Bekkenklachten

Voldoende rust nemen en goed naar uw lichaam luisteren is tijdens de zwangerschap en in het kraambed bijzonder belangrijk.
Klik hier voor meer informatie over oefeningen en bekkeninstabiliteit (indien van toepassing). Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.013.

Bezoek

Probeer de hoeveelheid bezoek te beperken. Eventueel kunt u rusttijden op het geboortekaartje vermelden.
Soms is het tijdens de kraamtijd zo druk met bezoek dat de kraamvrouw en haar kindje niet aan rusten toekomen. Hierdoor kan de (borst)voeding in het gedrang komen en verloopt het herstel van de kraamvrouw minder voorspoedig.

Borstvoeding

Als u borstvoeding wilt geven, begeleiden wij u hierbij tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

Een aantal tips voor de eerste weken.

- Een baby krijgt borstvoeding op vraag. Dit houdt in dat wanneer uw kindje aangeeft hongerig te zijn (huilen, onrust, sabbelen), hij/zij moet worden aangelegd. De eerste weken moet een baby **minimaal 7x per dag** worden gevoed. Vaker mag natuurlijk.
- Borstvoeding komt gemiddeld na 3 tot 4 dagen op gang.
- Laat zeker één borst per voeding goed leegdrinken.
- U kunt zien of uw kindje genoeg drinkt, als hij/zij ongeveer 6 natte luiers per dag heeft. Daarnaast de eerste 4 tot 6 weken 1x per dag ontlasting. Minder kan ook.

- Het is normaal dat bij uitbreiding van uw activiteiten uw borstvoeding iets terug kan lopen. Regelmatig aanleggen kan achteruitgang van productie voorkomen.
- Was uw borsten niet met zeep. De tepelhof rondom uw tepel bevat kliertjes die de tepel en tepelhof schoon houden.

Buikspier- en bekkenbodemspieroefeningen na de bevalling

U mag geen zware buikspieroefeningen doen (bijvoorbeeld vanuit rugligging naar zit komen). Het is wel goed regelmatig de buikspieren aan te spannen (bekken kantelen) en uw bekkenbodemspieren te trainen (de spieren die u gebruikt bij het ophouden van de urine en ontlasting en het ophouden van windjes).
Om de bekkenbodemspieren na de bevalling weer op sterkte te krijgen, adviseren wij om onderstaande oefeningen 3x per dag een aantal malen te herhalen (zolang de spieren het volhouden).

Let op

- ➢ Begin én eindig met oefening 1!
- ➢ Buik-, bil- en beenspieren niet aanspannen tijdens de oefeningen!

1. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen
   Probeer een diepe buikademhaling te maken en probeer te voelen wat er in uw bekkenbodem gebeurt.
2. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen of in zijligging
   Probeer uw anus naar binnen te trekken alsof u de ontlasting op moet houden. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden (maar maximaal 10 seconden).
   - ➢ Optrekken als u uitademt, loslaten als u inademt.
3. Uitgangshouding: rugligging
   Probeer uw vagina naar binnen te trekken alsof u de urine op moet houden. U kunt zelf controleren of u het goed doet door twee vingers in de vagina te plaatsen.





Klik hier voor meer informatie over en oefeningen voor buikspieren en bekkenbodem na de bevalling.

Duizeligheid

Het kan zijn dat u door vermoeidheid en/of bloedverlies last heeft van duizeligheid. Het is dan belangrijk om rustig op te staan en niet zonder begeleiding te douchen of naar het toilet te gaan.

Emoties

Een kindje krijgen is een ingrijpende gebeurtenis. U maakt in korte tijd veel veranderingen door. Lichamelijk en hormonaal maar ook emotioneel en sociaal. Het is dus normaal dat u na de bevalling wat meer en wat sneller emotioneel bent. 50-80% van de kraamvrouwen heeft op de 3e of 4e dag last van “kraamtranen”. Het is belangrijk dat u uw emoties uit!

Hechtingen

Tijdens de bevalling kunt u ingeknipt of ingescheurd zijn waarvoor u gehecht moest worden. Daardoor kan plassen pijnlijk zijn. Het kan verlichting geven als u tijdens het plassen de schaamlippen afspoelt met lauw water of plast terwijl u onder de douche staat.

Ook koude kompressen kunnen verlichting geven. Hiervoor kunt u een kraamverband nat maken, in een boterhamzakje in de diepvries leggen en dan in bevroren staat, met een washandje eromheen, tegen uw hechtingen aanleggen. Probeer af en toe “op” de hechtingen te zitten.
Want als u voortdurend op één kant “hangt” tijdens het zitten dan duwt u het wondvocht juist naar het tóch al zo gezwollen en pijnlijke gebied.

De hechtingen lossen na verloop van tijd vanzelf op.

Hygiëne

Een goede lichaamshygiëne is belangrijk. Neem 1x of 2x per dag een douche. Sproei daarbij het gebied rondom de vagina, de anus en eventuele hechtingen goed schoon en droog dit voorzichtig. Dit voorkomt irritaties. Spoel iedere keer na het plassen met water en droog voorzichtig.

Kolven

Als u op de afdeling met kolven bent gestart, is het mogelijk dit na ontslag thuis voort te zetten. Dit kan noodzakelijk zijn als uw baby op de kinderafdeling moet blijven of nog geen volledige borstvoeding drinkt.
In principe kunt u de voorschriften van de afdeling blijven volgen.

Klik hier voor meer informatie over *kolven*. Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord *Kolven*. Daarnaast is het mogelijk om een borstkolf te huren.

Nacontrole

Als uw bevalling door de gynaecoloog of de verloskundige in dienst van het IJsselland Ziekenhuis is begeleid, wordt meestal een nacontrole afgesproken op de polikliniek van het IJsselland Ziekenhuis.
Voor deze nacontrole krijgt u bij ontslag een afspraak mee.

Deze afspraak moet binnen 5 weken na uw bevalling plaatsvinden.

Als de afspraak niet binnen 5 weken na uw bevalling plaatsvindt, kan dit ten koste gaan van uw eigen risico (omdat deze nazorg dan niet meer bij de bevalling hoort).

Let u daarom goed op als de datum wordt verplaatst, door uzelf of door de polikliniek als er een spreekuur vervalt.

Tijdens de nacontrole kunt u onder andere vragen stellen over de bevalling. Wanneer een verloskundige uw bevalling heeft begeleidt dan verzoeken wij u om zelf bij uw verloskundige een afspraak te maken voor de nacontrole.

Naweeën

Tijdens het geven van borstvoeding of gedurende de eerste kraamdagen, kunt u last hebben van naweeën.

Dit zijn samentrekkingen van de baarmoeder en ze zijn nodig omdat de baarmoeder weer de normale vorm en grootte moet krijgen. Verder zijn ze noodzakelijk voor het beperken van het bloedverlies. Wanneer de naweeën als pijnlijk worden ervaren, kunt u daarvoor maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg nemen. Paracetamol mag ook in combinatie met borstvoeding worden gebruikt.

Ontlasting

Meestal duurt het een paar dagen voordat de ontlasting op gang komt. Het is niet verstandig om hard te persen op het toilet. Eet vezelrijke voeding (zeker van belang als u aambeien heeft) en drink veel, dan blijft de ontlasting soepel.

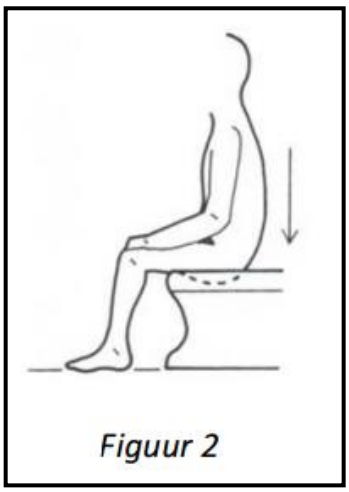
Wat kan ik doen als ik toch problemen heb met mijn ontlasting?

Als de ontlasting moeilijk op gang komt, kunt u het volgende proberen.

- Drink meer en eet meer vezelrijke voeding.
- Neem rustig de tijd, overhaast niet.
- Ga niet persen.

Adviezen voor uw houding en ademhaling (zie fig. 2)

- Neem de juiste toilethouding aan: ga zitten met een bolle rug/ licht onderuitgezakt.
- Adem een aantal keren rustig in en uit en beweeg uw buik hierbij goed mee (buikademhaling).
- Probeer daarna nogmaals rustig en op de juiste manier, dat is op de onderkant, te persen.
- Als de ontlasting dan nog niet komt, kantelt u 10x uw bekken voor- en achterover in het ritme van uw ademhaling.
  - Tijdens de uitademing uw bekken achterover kantelen en uw buik intrekken.
  - Tijdens de inademing uw bekken voorover kantelen en uw buik loslaten.
  - Doe dit in een rustig tempo. Door wisselende druk ontstaat als het ware massage van uw darmen.



Figuur 2

- Als u veel last heeft van aambeien kunt u een zalf voorgeschreven krijgen.
- Bij een ruptuur kan het zijn dat u Movicolon krijgt voorgeschreven. Dit is om de ontlasting soepel te maken zodat u niet hoeft te persen en er geen druk op de wond komt te staan.

U start met 1 tot 2 maal daags een zakje. Als de ontlasting te dun wordt, kunt u een half zakje gebruiken. Helpt de Movicolon niet of niet voldoende, neem dan contact op met uw arts.

Roken

Als ouder(s)/verzorger(s) wilt u het beste voor uw kindje.
U probeert ervoor te zorgen dat uw kindje zich gezond ontwikkelt door zorg, goede voeding en warmte te geven. In deze zorg past ook aandacht voor schone lucht. Tabaksrook is een vorm van luchtvervuiling waar kinderen veel schade en last van ondervinden. Minder roken of ventileren helpt onvoldoende.

Rookt u zelf, rook dan niet in huis maar buiten. Na het roken is het verstandig goed uw handen te wassen en een schoon shirt aan te trekken want ook neergeslagen sigarettenrook is erg schadelijk voor uw kindje.

Vraag ook uw bezoek even naar buiten te lopen als ze willen roken.

Rust

Het is heel normaal dat u moe bent. Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust (zie ook item *Bezoek*).

Sporten

Geadviseerd wordt de eerste 6 weken nog niet te gaan sporten.
U mag wel wandelen en fietsen maar luister naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.

Stuwing

Stuwing van uw borsten is normaal en treedt ongeveer de derde dag na de bevalling op. Door de baby vaak aan de borst te leggen, is de stuwing na een paar dagen grotendeels over. Ook als u geen borstvoeding geeft kunt u last krijgen van stuwing. Wij raden u aan een goed steunende BH te dragen. Tegen het ongemak of de pijn kunt u eventueel paracetamol gebruiken. Raadpleeg de bijsluiter voor de dosering.

Tepelkloven

Goed aanleggen, in wisselende houdingen voeden en moedermelk op de tepel laten drogen kunnen u helpen om tepelkloven te voorkomen of bestaande tepelkloven te behandelen.

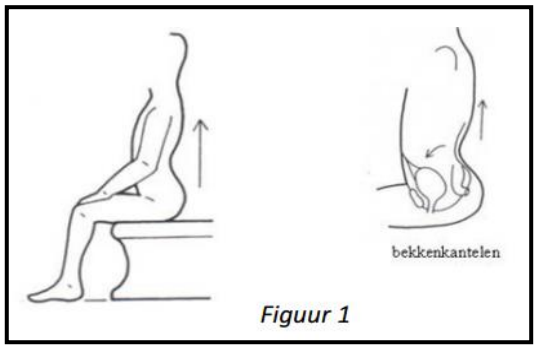
Urineren

U moet binnen 4 uur na de bevalling proberen te plassen en uiterlijk binnen 6 uur geplast hebben, zodat de baarmoeder optimaal kan samentrekken en het bloedverlies beperkt blijft.

Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en regelmatig gaat plassen. Tijdens de zwangerschap heeft u vocht vastgehouden dat weer moet worden uitgeplast. De aandrang om te gaan plassen kan de eerste dagen nog wat verstoord zijn door de bevalling.

Wat kan ik doen als ik toch problemen heb met plassen?

Als dit wat moeilijk gaat, kunt u het volgende proberen.



Figuur 1

- Drink meer.
- Neem rustig de tijd.
- Ga niet persen.
- Neem de juiste plashouding aan (zie fig. 1)
  - Ga rechtop zitten en kantel uw bekken.
  - Tijdens de uitademing uw bekken achterover kantelen en uw buik intrekken.
  - Tijdens de inademing uw bekken voorover kantelen en uw buik loslaten.
  - Daarna weer rechtop zitten en proberen volledig uit te plassen.
- Laat de kraan druppelen.
- Spoel tijdens het plassen met water.
- Plas onder de douche.

Vloeien

Het vloeien is niet altijd in dezelfde hoeveelheid (vooral bij veel bewegen is er meer bloedverlies) maar 6 weken na de bevalling hoort het vloeien over te zijn. Regelmatig plassen kan het vloeien verminderen.

Wij adviseren u **GEEN** tampons te gebruiken in verband met infectiegevaar. Het is raadzaam goed op het vloeien te letten en het kraamverband regelmatig te verschonen.

Verder kan het zijn dat u een bloedstolsel verliest. Wanneer u een tijd heeft gelegen, kan zich, door opgehoopt bloed in de vagina, een stolsel vormen. Meestal kan dit geen kwaad maar meld dit wel aan de kraamverzorg(st)er, verloskundige of huisarts.

Wanneer u meer dan 2 geheel doorbloedde kraamverbanden per uur heeft en/of hevige buikkrampen met veel bloedverlies, neem dan direct contact op met uw verloskundige of huisarts.

Neem ook uw temperatuur op en geef deze door aan uw verloskundige of huisarts als u contact met hen heeft in verband met uw bloedverlies.

Vrijen

Er is geen bepaalde termijn voor het hervatten hiervan.
U bepaalt dit zelf, samen met uw partner. Als u een ruptuur of een knip heeft gehad tijdens de bevalling, kan gemeenschap in het begin pijnlijk zijn. Het is verstandig om een glijmiddel te gebruiken omdat u de eerste keren minder vochtig wordt door spanning en (eventueel) het geven van borstvoeding. Gebruik ook anticonceptie. Als de pijn na een paar maanden niet is verdwenen, raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts.

Wondverzorging

Hechtingen, zowel van een ruptuur, een knip/episiotomie als van een wond van een keizersnede dienen goed te worden verzorgd. U kunt uzelf gerust douchen maar was de wond niet met zeep. Na het douchen goed afdrogen, vooral in de plooien. Het is ook goed om de wond af en toe aan de lucht te laten drogen.

Zwemmen en baden

Dit raden wij u de eerste 6 weken af, zolang u vloeit, in verband met infectiegevaar.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**

Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**

Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

GEB.020 / 271121.JH

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000