



Onderwerp: Informatie voor na de bevalling

Binnenkort is het zover: je gaat bevallen! Hierna breekt de kraamperiode aan. Tijdens de eerste 10 dagen na je bevalling zijn de verloskundigen en de kraamverzorgende jullie eerste aanspreekpunt voor de zorg voor moeder en baby. De kraamperiode duurt echter langer: je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van de zwangerschap en de bevalling.

De kraamverzorgende verricht in de eerste acht tot tien dagen de controles bij moeder en kind. Zij ondersteunt bij de voeding en zorgt voor rust en regelmaat in jullie gezin. Ze geeft ook informatie over de verzorging van de baby, zodat je aan het einde van de kraamtijd zelf de baby kan verzorgen.

De verloskundige heeft de medische eindverantwoordelijkheid voor de zorg tijdens de kraamtijd. We zullen je in deze periode twee tot drie keer thuis bezoeken om te zien hoe het gaat. Wij komen bij je langs op de afgesproken dagen tussen 09.00-18:00, waarbij we ons best doen om in de ochtend te komen. Een tijdstip afspreken kunnen we helaas niet doen, omdat we niet weten hoe de dag verloopt voor de dienstdoende verloskundige.

Het CJG (Centrum voor Jeugd en Gezin, ook wel consultatiebureau genoemd) komt in de tweede helft van de week langs om de gehoortest uit te voeren en om de hielprik te verrichten. Kijk voor meer informatie hierover op www.pns.nl

Voor spoedgevallen zijn wij 24 uur per dag bereikbaar op: 06-53743806

Wanneer moet je ons bellen?

Bij de moeder:

- Bij ruim bloedverlies of verlies van (meerdere) grote bloedstolsels
- Als je niet binnen 6 uur na de bevalling (goed) kunt plassen of in de eerste dagen het gevoel hebt dat er veel urine in je blaas achterblijft na het plassen
- Bij koorts (rectale temperatuur >38)
- Bij plotselinge klachten; hoofdpijn, sterretjes zijn, braken, pijn in de bovenbuik of pijn tussen de schouderbladen
- Een dik, rood of pijnlijk been
- Indien je extreem weinig slaapt en hierdoor geprikkeld, boos of onrustig bent

Bij de baby:

- Bij een gele kleur van huid of ogen (in helder licht). Overleg dit eerst met de kraamverzorgende
- Bij slecht drinken (indien dit eenmalig is, is dit geen reden tot zorg)
- Bij een rectale temperatuur <36.5 of >37.5 ; meet dan de temperatuur 1 uur later na aanpassen van de hoeveelheid kleding van de baby. Indien de temperatuur niet verbetert neem dan contact op
- Wanneer de baby na alle voedingen in een krachtige boog spuugt
- Bij blauwe verkleuring van de huid of lippen
- Verder zal de kraamverzorgende ons bellen wanneer je baby meer dan 7% van het geboortegewicht is afgevallen of indien er andere bijzonderheden uit de controles naar voren komen

Probeer in de eerste dagen de baby minimaal iedere 3 uur borst- of flesvoeding te geven. Indien je borstvoeding geeft leg je aan wanneer je baby hierom vraagt. Omdat we vinden dat goede ondersteuning bij borstvoeding belangrijk is kun je (bijna) elke vrijdag bij Astrid, onze lactatiekundige, langskomen of een telefonisch consult plannen. Deze zorg is gratis voor jullie. Kijk hiervoor op: <https://verloskundigcentrumbergweg.nl/nl/kraamtijd>

Wanneer je flesvoeding (bij)geeft, overleg dan altijd de hoeveelheid hiervan met de kraamverzorgende.

Na de eerste week

Een week na je bevalling sluiten wij de zorg in het kraambed af. Tot de tiende dag na de bevalling kun je ons bereiken mochten er bijzonderheden zijn bij je baby. Hierna zal de huisarts het aanspreekpunt worden. Verder zal het CJG (Centrum voor Jeugd en Gezin) je een brief sturen met een afspraak voor een intakegesprek (dit gaat automatisch nadat de geboorteaangifte is gedaan). Hierna zal het consultatiebureau de groei en ontwikkeling van je baby in de gaten houden en de vaccinaties bespreken. Wij sturen na de bevalling een brief naar de huisarts en het consultatiebureau om hen op de hoogte te brengen van het verloop van je zwangerschap en bevalling.

Wanneer jullie baby precies 1 week oud is start je met het geven van vitamine D (tot 4-jarige leeftijd). Indien je borstvoeding geeft start je tevens met vitamine K (tot een leeftijd van 3 maanden). De dosering staat op de verpakking en de kraamverzorgende zal je helpen met de eerste toediening.

Tot 6 weken na de bevalling kun je ons bereiken voor verloskundige vragen (bijvoorbeeld over de wondgenezing, bloedverlies of borstvoeding). Aan het eind van deze 6 weken is het mogelijk om op nacontrole te komen om de kraamperiode en de bevalling te evalueren of gewoon ter afsluiting van deze periode. Je kunt onze assistente bellen voor een afspraak. Ben je onder leiding van de gynaecoloog bevallen, dan wordt de nacontrole in principe in het ziekenhuis ingepland. Je krijgt hiervoor automatisch vanuit het ziekenhuis een brief met de afspraakdatum.

Het herstel na de kraamperiode:

- **Bloedverlies:** het is normaal om tot 6 weken na de bevalling bloedverlies te hebben. Meestal neemt het geleidelijk af. Als je weer wat meer gaat doen, zoals wandelen, kan het zijn dat het bloedverlies tijdelijk weer wat toeneemt. Indien het langer dan 6 weken duurt voordat het bloedverlies stopt, of indien het plots flink toeneemt in hoeveelheid, neem dan contact met ons op.
- **Herstel van hechtingen:** wanneer je bij je vagina een scheur of een knip hebt opgelopen, wordt dit gehecht. De hechtingen lossen vanzelf op. Soms verwijdt de verloskundige deze aan het einde van het kraambed. Het herstel verloopt meestal voorspoedig, maar het litteken wat achterblijft kan gevoelig blijven de eerste weken. Het weefsel wordt met de tijd soepeler en daarmee ook minder gevoelig.
- **Seks:** wacht tot het bloedverlies gestopt is (ongeveer 4-6wkn). Het kan zijn dat de eerste keren seks gevoelig zijn. Dit is normaal, echter moet het niet pijnlijk zijn. Ervaar je pijn die niet binnen de eerste maanden sterk vermindert, neem dan contact op met je huisarts. Verder is het normaal dat wanneer je borstvoeding geeft, je vagina wat droger blijft tijdens seks. Gebruik hiervoor eventueel wat glijmiddel.
- **Anticonceptie:** bespreek anticonceptie met ons of met de huisarts. Je kunt onze assistente bellen voor een anticonceptieconsult. Het is belangrijk dat je weet dat je snel na je bevalling weer vruchtbaar kunt zijn en dat niet iedere vorm van anticonceptie met borstvoeding te combineren is. Als je een spiraaltje wilt laten plaatsen, dan kun je hiervoor ook bij ons terecht. Kijk voor meer informatie over anticonceptie op: <https://www.anticonceptie.nl/>
- **Buikspieren:** in de zwangerschap treedt er een diastase op tussen je buikspieren (je kunt bij het aanspannen van je buikspieren een gleuf ertussen voelen van 2-2,5cm). Het duurt gemiddeld 6-12 weken voordat je buikspieren weer tegen elkaar aanliggen. Pas na deze periode mag je weer starten met het trainen van je rechte buikspieren! Hiervoor kunnen de schuine en eventueel lage buikspieren wel weer getraind worden.
- **Bekkenbodem:** voor een goed herstel van de bekkenbodem is het belangrijk om tot enkele maanden na de bevalling oefeningen hiervoor te doen (dit zullen we nader met je bespreken). Raadpleeg laagdrempelig een bekkenfysiotherapeut bij een zwaar gevoel in je onderbuik of in je vagina na langere tijd staan of wandelen, bij incontinentieklachten of wanneer je moeite hebt met het ophouden van windjes.
- **Sporten:** bouw je activiteit in de eerste weken na de bevalling rustig op. Je kunt steeds iets verder gaan wandelen op geleide van wat goed voelt voor jouw lichaam. De eerste 6 weken sport je niet en til geen zware dingen. Dit is in het belang van het herstel van je bekkenbodem. Er zijn in de stad meerdere sportclubs waar post partum trainingen worden aangeboden.

Er verandert veel als je een kindje krijgt. Om je voor te bereiden op de eerste periode na de geboorte, kun je samen met je partner eens praten over je verwachtingen naar elkaar toe. Spreek naar elkaar uit wat je van de ander verwacht en waar je hulp bij nodig hebt. Neem daarin bijvoorbeeld mee hoe je omgaat met slaapgebrek. Of hoe je wil omgaan met kraambezoek. Wil je hier meer handvatten voor krijgen? Kijk dan op pagina 5 en 6 van dit document naar het kraamplan van Verloskundig Centrum Bergweg.

Wat dus ook verandert met de komst van de baby is je nachtrust. Jonge baby's hebben vaak voeding nodig en dit gaat ook door in de nacht waardoor ze meerdere malen wakker worden om te drinken.

Het is goed om te weten dat de nacht doorslapen een vaardigheid is die een baby moet leren. Het kan helpen om hier over te lezen zodat je goede verwachtingen hebt en weet waar je tips en steun hierover kan vinden.

Verder zijn de volgende boeken een aanrader om te lezen:

- Mama'en – Hét boek voor de vrouw die moeder wordt – Nina Pierson
- Slaap! – Hoe je baby van 0 tot 12 maanden doorslaapt – Susanne Willekes

We hopen jullie hiermee voldoende informatie gegeven te hebben. Wil je meer weten over het kraambed of het herstel na de bevalling? Kijk eens op www.deverloskundige.nl voor meer informatie of vraag het dan aan de verloskundige op het spreekuur!

We wensen jullie een fijne kraamtijd toe!

Verloskundigen van Verloskundig Centrum Bergweg

Telefoonnummers:

Spoednummer: 06-53743806

In het kraambed bel je hierop altijd bij eerdergenoemde signalen. Voor vragen over de baby kun je ons bellen totdat de baby 10 dagen oud is. Voor de moeder leveren wij nazorg tot 6 weken na de bevalling.

Praktijknummer: 010-4666026

Voor (nacontrole-)afspraken plannen/verzetten, kleine vragen en terugbelverzoeken voor de verloskundige. Ook kun je voor soortgelijke vragen mailen (we reageren normaliter <48h).

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG): 010-2010110

Voor organisatorische vragen, vragen over voeding en ontwikkeling, opvoedkundige vragen en vragen over vaccinaties.

Huisartsenpost (HAP): 010-4669573

Voor urgente zaken m.b.t. de baby (vanaf een leeftijd van 10 dagen) of moeder (vanaf 6 weken na de bevalling) buiten kantooruren. Binnen kantooruren bel je altijd je eigen huisarts.

Kraamplan – tips om je voor te bereiden op de eerste weken na de bevalling

Omdat er in de eerste weken na de geboorte veel indrukken op je afkomen en er veel van je gevraagd wordt, is het goed om voorafgaand aan de geboorte eens te kijken naar de nieuwe rol die jij en je partner gaan krijgen. Om je te helpen, hebben we hier een voorbeeld van een kraamplan. Bij elk onderdeel staan vragen die je samen met je partner kan bespreken. Zo hopen we een steentje bij te dragen aan een fijne kraamperiode voor jou en je partner.

1: Verwachtingen van de kraamperiode

- Hoe gaat de kraamperiode eruitzien?
- Waar kijk ik naar uit?
- Waar zie ik tegenop?
- Wat verwacht ik van mezelf als moeder/ vader?
- Wat verwacht ik van mijn partner?
- Wat verwacht ik van mijn omgeving?
- Hoe ga ik om met de gebroken nachten, vermoeidheid en mogelijk fysieke beperkingen van mezelf/ mijn partner? Hoe kunnen wij elkaar hierin ondersteunen?

2: Veranderingen in de relatie

- Wat zijn mijn sterke punten?
- Wat zijn zwakke/ minder sterke punten van mezelf?
- Wat zijn sterke punten van mijn partner?
- Wat zijn zwakke/ minder sterke punten van mijn partner?
- Hoe communiceren we met elkaar als we moe zijn of bij onenigheid?
- Wat vinden we fijn om samen te doen en mag niet ontbreken in onze relatie (ook niet als er een kind is)?

3: Verwachtingen naar de kraamzorg toe

- Wat verwacht ik van de kraamzorg?
- Wat wil ik niet dat ze doet (bijvoorbeeld in het huishouden of persoonlijke verzorging)?
- Welke behoefte heb ik aan ondersteuning van de kraamzorg?

4: Verwachtingen van de voeding (als je borstvoeding wil gaan geven)

- Wat verwacht ik van het geven van borstvoeding?
- Hoe belangrijk vind ik het dat de baby borstvoeding krijgt?
- Hoeveel tijd denk ik kwijt te zijn aan borstvoeding? De baby drinkt in het begin iedere 2-3 uur aan de borst, ook in de nacht.
- Welke ondersteuning verwacht ik van mijn partner/ mijn omgeving?
- Wie kan ik benaderen met vragen over het geven van borstvoeding?

5: Zelfzorg

- Waar krijg ik energie van?
- Wat zou ik elke dag/ week/ maand minimaal 1 keer voor mezelf willen doen?
- Wat zijn mijn favoriete gerechten? Welke tussendoortjes vind ik lekker?
- Wie kunnen we vragen om in de kraamperiode voor ons te koken wanneer nodig?
- Hoe zorg ik voor voldoende rust om te herstellen van zwangerschap en bevalling?

6: Bezoek

- Van welke mensen verwacht/wil ik bezoek krijgen? Denk aan familie en vrienden maar ook aan collega's.
- Wie wil ik kort na de bevalling zien? Wie mogen er later in de eerste week komen? En wie later in de kraamperiode?
- Hoe zorg ik ervoor dat mensen komen op een tijdstip dat voor mij geschikt is, ook al past het mogelijk minder goed in hun agenda?
- Hoe zorg ik ervoor dat de bezoeken niet te lang duren?
- Wat verwacht ik van mezelf tijdens het bezoek (aangekleed op de bank of in pyjama in bed)?

7: Vangnet

- Welke mensen zijn belangrijk voor mij en mijn partner?
- Op wie kunnen we terugvallen als het gaat om huishouden/ koken, vragen en zorgen over opvoeding, ontwikkeling etc.?

8: Terug naar je werk

- Hoe zie ik het terugkeren na mijn verlof voor me? Direct weer hele dagen of in het begin minder uren?
- Hoeveel uur per week wil ik gaan werken na mijn verlof?
- Welke werkzaamheden ga ik weer oppakken?
- Wat heb ik nodig om mijn werk weer op te pakken?
- Indien borstvoeding: is er een kolfruimte aanwezig?

Heb je vragen over dit kraamplan of over een ander onderwerp ter voorbereiding op de komst van je kind? Laat het ons gerust weten!