

Tips en adviezen voor de kraamperiode

Verloskunde

Inhoudsopgave

Algemene informatie	3
Zorg voor moeder	3-5
Zorg voor de baby	5
Nazorg na een keizersnede	9
Borstvoeding	10
Kunstvoeding	13
Geboorteaangifte	15
Verzekering	16
Seksualiteit en vruchtbaarheid	16
Nazorg	17

Algemene informatie

Je bent bevallen in het Centrum voor Geboortezorg in het Dijklanderziekenhuis. Wanneer je naar huis mag wordt bepaald door de manier waarop de bevalling is verlopen en de conditie van jou en de baby. Bij een keizersnede mag je, als alles goed gaat, circa 48 uur na de geboorte naar huis. Als de baby is opgenomen op afdeling neonatologie kunt je daar inroemen en mag je net zo lang blijven als de baby. Informeer wel bij de verzekering over de kosten.

Thuis zult je geleidelijk verder gaan herstellen. De tijd die nodig is voor het herstel na een bevalling is voor ieder persoon verschillend.

Verloskundige en/of kraamcentrum informeren

Het is belangrijk dat je zelf contact opneemt met de kraamcentrum waar je bent ingeschreven. Je kunt bellen zodra je weet dat je naar huis mag. Vaak vragen zij nogmaals contact op te nemen wanneer je daadwerkelijk het ziekenhuis verlaat, zodat je een tijd kunt afspreken wanneer je de kraamverzorgende thuis verwacht. De verloskundige die de nacontrole doet, wordt door jou zelf op de de hoogte gebracht, ook als je bij de baby gaat inroemen op de afdeling neonatologie. Als er vragen of onzekerheden zijn na thuiskomst, of tijdens het inroemen op de afdeling neonatologie neem je contact op met je eigen verloskundige.

Zorg voor moeder

Urineren

Regelmatig urineren is belangrijk, aangeraden wordt om elke 3 á 4 uur te urineren ook al is er geen aandrang. Dit draagt ertoe bij dat de blaas leeg is en dat de baarmoeder goed kan samentrekken waardoor onnodig bloedverlies voorkomen wordt. Na het urineren altijd spoelen en het kraamverband verschonen. De eerste dagen kunt je een branderig gevoel hebben bij het urineren, met name als je hechtingen hebt. Veel drinken helpt hier tegen, zo is de urine minder geconcentreerd en daardoor minder pijnlijk bij het urineren. Een branderig gevoel bij het urineren kan ook worden verminderd door tijdens het urineren te spoelen met behulp van de douchekop of een spoelbeker met lauw water. Mocht je na de kraamperiode last hebben van ongewild urineverlies of bekkenpijn, raden wij het aan contact op te nemen met een bekkenbodem/fysiotherapeut bij jou in de buurt.

Voor meer informatie over het herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling zie folder “Tijdelijk voor herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling”.

Baarmoeder

Gedurende de kraamtijd heeft de baarmoeder de tijd nodig om weer samen te trekken tot bijna hetzelfde formaat als voor de zwangerschap. Zoals je hiervoor leest bevordert regelmatig urineren het samentrekken van de baarmoeder. Dit gaat vaak gepaard met naweeën die pijnlijk kunnen zijn. Hier kun je paracetamol (max 4 x 1000 mg per 24 uur) en/of een warmtepakking voor gebruiken.

Bloedverlies

Na de bevalling heb je vaginaal bloedverlies. De eerste dagen na de bevalling kun je stolsels verliezen.

De komende tijd (4-6 weken) kun je nog bloed of bruinige afscheiding via de vagina verliezen. Gedurende de periode van vloeien mag je niet in bad maar wel douchen.

In de volgende gevallen bel je je eigen verloskundige:

- Als je stolsels, groter dan een tennisbal, verliest, of wanneer een kraamverband binnen een *half uur* volledig doordrenkt is met bloed.
- Als de afscheiding vies ruikt.
- Bij hoge koorts ($> 38,5$ °C).

Hygiëne

Hygiëne is erg belangrijk in verband met infectiegevaar. Voor en na alle handelingen bij jezelf of de baby is het aan te raden je handen te wassen of desinfecterende gel gebruiken.

Om infectie te voorkomen is het verstandig om bij het douchen en na de toiletgang goed te spoelen met water. Strakke kleding wordt afgeraden omdat deze stuwung in het kleine bekken veroorzaakt.

Als je uit bed bent wordt het aanbevolen iets aan te trekken aan uw voeten. Zo voorkomt je dat stof en bacteriën van de grond meegenomen worden in bed.

De kraamverzorgende controleert hechtingen dagelijks. Als je last hebt van de hechtingen mag je paracetamol (max 4 daags 1000 mg per 24 uur) nemen.

Een bezoek aan een zwembad of sauna raden wij de eerste 6 weken af.

Tampongebruik raden wij na de bevalling af in verband met verhoogd infectiegevaar.

Zorg voor de baby

Behandeling navel

De navelstomp zal gaan indrogen en binnen 4 tot 7 dagen afvallen. De navelstomp wordt dagelijks goed bekeken. Wanneer de stomp vuil ziet of ruikt, wordt deze schoon gemaakt met alcohol 70%. Zolang de navelklem of cordring nog op de stomp zit, vouw je de luier zó, dat de klem buiten de luier blijft, op deze manier kan de navelstrengstomp sneller indrogen.

Temperatuur

Het is raadzaam om de baby de eerste dagen 2x daags te temperen. De normale temperatuur bij een pasgeborene ligt tussen de 36,5 en 37,5 °C. De eerste dagen na de bevalling kan de temperatuur nog wat schommelen. Soms is een kruik noodzakelijk. De kruik met goed heet water uit de kraan vullen, de kruik vullen tot deze overloopt. Controleer altijd of de kruik niet lekt. Leg de kruik boven op het dekentje met een handbreedte afstand van de baby. De dop van de kruik moet naar het voeteneinde wijzen. De kraamverzorgende vertelt hoe lang je hier het beste mee door kunt gaan.

Kunstverlossing

Na een vacuümverlossing ziet en voel je nog enkele dagen de afdruk van de vacuümcup op het hoofdje van de baby als een blauw-rode verdikking. De zwelling is binnen een dag bijna helemaal weg, de verkleuring verdwijnt na enkele dagen. Ook na een tangverlossing kan er enkele dagen een afdruk op de zijkant van het hoofdje zichtbaar zijn. De baby kan na een tang- of vacuümverlossing hoofdpijn hebben en soms wat misselijk zijn. Het advies is dan 24 uur wiegenrust; geadviseerd wordt de baby alleen op te pakken voor noodzakelijke handelingen zoals het verschonen, het geven van voeding of troost. Ook schrijft de kinderarts soms pijnstilling voor.

De baby huilt...

Wat kan de oorzaak zijn?

- honger
- er zit een boertje dwars
- darmkrampjes
- vieze luier
- lekker geknuffeld willen worden
- zuigbehoefte
- heeft het warm of koud
- ligt de baby lekker?

Bij bijzonderheden of dringende vragen kun je contact opnemen met de verloskundige die je kraambed begeleidt.

Schrijf alle gegevens over de baby op zoals de temperatuur, hoe vaak plast en/of poept de baby en wanneer de baby gedronken heeft, zodat de kraamverzorgende inzicht heeft in de eerste tijd na de geboorte.

Neonatale screening

De neonatale screening (=hielprik) wordt verricht tussen de 4e en de 7e dag na de geboorte. Wanneer de baby op dat moment in het ziekenhuis verbleef, is de hielprik in het ziekenhuis afgenomen. Dan heb je een envelop gekregen, als bewijs dat de hielprik is uitgevoerd. Indien je thuis bent komt de wijkverpleegkundige langs voor de screening. Zij wordt door de burgerlijke stand van de gemeente op de hoogte gesteld van de geboorte. Ook doet zij een gehoortest bij de baby. Is zij niet geweest dan adviseren wij om contact op te nemen met GGD Hollands Noorden. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer 088- 0100500.

Vitamine K & D

Direct na de geboorte heeft de baby vitamine K gehad. Vitamine K is nodig bij de bloedstolling en wordt in de eerste levensweken onvoldoende door de baby zelf aangemaakt. Indien je borstvoeding geeft, is het noodzakelijk om vitamine K bij te geven vanaf de 8e dag na de geboorte t/m de 3e maand, aangezien dit niet voldoende aanwezig is in borstvoeding. In flesvoeding zit voldoende vitamine K verwerkt en is het niet nodig om dit extra bij te geven.

Vitamine D is noodzakelijk voor de botvorming. Zowel bij borst- als flesgevoede kinderen wordt geadviseerd om dit bij te geven vanaf de 8e dag na de geboorte. Het consultatiebureau zal je adviseren om dit te blijven doen totdat uw kind 4 jaar is.

Vitamine K en D druppels zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Zuigelingenzorg

De medische zorg voor de baby wordt bij thuiskomst door de verloskundige overgenomen. Na de kraamperiode wordt deze overgenomen door de huisarts in samenwerking met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Deze neemt automatisch contact met je op.

Veilig slapen

- Er wordt aangeraden om de baby de eerste 6 maanden 's nachts bij de ouders op de kamer te leggen in een eigen wiegje/bedje. Zo kun je de baby goed observeren en snel reageren op voedingsignalen (zie ook kopje borstvoeding);
- Leg thuis de baby op de rug in een voorverwarmde wieg. Dit verkleint de kans op wiegendood. Leg daarbij het hoofdje van de baby de ene keer naar rechts en de volgende keer naar links (na de voeding bijvoorbeeld), afwisseling om scheefgroei van het hoofdje te voorkomen;
- De kruik die je gebruikt om de wieg te verwarmen vullen volgens voorschrift. De kruik altijd op de deken leggen (niet direct tegen de baby aan) aan de zijkant van de baby met een molton/dekentje ertussen en met de dop naar beneden;
- Zorg ervoor dat de baby niet te warm is aangekleed en streef naar een (slaap-)kamer temperatuur van 18°C;
- Je kunt de baby een speen geven, maar dan wel pas als de borstvoeding goed op gang is gekomen. Liever dus niet in de eerste 2 weken;
- Indien je een tweeling hebt, wordt het afgeraden de kinderen samen in een bed te leggen;
- Het is ook heel belangrijk dat er niet gerookt wordt waar kinderen bij zijn. Door roken verhoogt de kans op wiegendood bijna 5 keer;
- Het gebruik van een stabilisatie-kussen wordt afgeraden.

Voor meer informatie: www.ncj.nl/programma-s-producten/preventie-wiegendood

Nazorg na keizersnede

Een keizersnede is een middelgrote buikoperatie. Daardoor werken de darmen ook tijdelijk iets trager. Na een paar dagen komt de darmfunctie geleidelijk op gang, dat kan enkele dagen flinke krampen veroorzaken. Daarna hoort de pijn draaglijk te zijn. Als dit niet het geval is, neem dan contact op met de verloskundige.

Als er geen oplosbare hechtingen zijn gebruikt worden deze verwijderd door je eigen verloskundige. Na twee weken is de wond geheel genezen en treedt er nog zelden een ontsteking op. Is dit wel het geval, raadpleeg dan de verloskundige. Vermoeidheid is een veel gehoorde klacht na een keizersnede. Je hebt immers niet alleen een baby gekregen maar ook een operatie ondergaan.

Verzekeraars hanteren verschillende voorwaarden wat betreft de termijn van autorijden na een keizersnede. Neem contact op met de verzekeraar over de termijn die zij hanteren. Sommigen verzekeraars keren niet uit wanneer je volgens hun voorwaarden te snel bent gaan autorijden en daarna betrokken bent geraakt bij een ongeval of andere schade maakt.

Herstel duurt ca zes weken, dit kan verschillen per persoon.

Gedurende de eerste zes weken: voorzichtig zijn met strekken, bukken en tillen, niet de Maxi-Cosi tillen, houdt rekening met het optillen van eventuele andere kinderen. Zet de box en ledikant op hoogte. Huishoudelijk werk is belastend, met name ramen lappen en stofzuigen. Veel huishoudelijke taken hebben met tillen te maken. Na 2 weken kun je langzaam maar zeker de activiteiten uitbreiden onder het motto: "luister naar je lijf".

Borstvoeding

Rooming in

In het kader van de moeder-kind binding werkt het Centrum voor Geboortezorg van het Dijklanderziekenhuis met “rooming-in”. Dit houdt in dat de baby 24 uur bij een van de ouders op de suite is.

Het grootste voordeel van “rooming-in” is dat moeder en kind aan elkaar wennen door elkaars geluiden te herkennen en dat de moeder tijdig in kan gaan op de vroege voedingssignalen van haar baby.

Tijdens het verblijf in het Centrum voor Geboortezorg van het Dijklanderziekenhuis krijg je van de verpleegkundigen/kraamverzorgende begeleiding en ondersteuning gekregen met betrekking tot de borstvoeding. Deze zijn gebaseerd op de 5 standaarden voor het slagen van de borstvoeding zoals die zijn opgesteld door de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) en Unicef. Heb je vragen over de borstvoeding in de thuissituatie, dan kun je deze stellen aan de kraamverzorgende of de verloskundige die thuis de nacontroles verzorgt of aan een lactatiekundige bij jou in de buurt.

Je kunt beginnen met voeden “op verzoek” dat wil zeggen: net zo vaak en zo lang voeden als jij en de baby dit prettig vinden. Leidraad hierbij is dat u uw baby minimaal 8 tot 12 maal per dag aanlegt. Tussen 2 voedingen mag maximaal 3 uur zitten. Als de baby minimaal 4 natte luiers per dag heeft, kunt je er zeker van zijn dat de baby voldoende voeding krijgt.

Ontlasting bij borstvoeding

Een baby loost in de regel maximaal binnen 48 uur na de geboorte “meconium”, de eerste ontlasting die er zwart en teerachtig uit ziet. Geleidelijk aan verandert deze meconium in overgangsontlasting naar “normale ontlasting”. Baby’s die borstvoeding krijgen hebben dan vaak zachte ontlasting. Deze kan heel wisselend van samenstelling en kleur zijn. Ook het aantal keren kan na verloop van tijd sterk variëren: bij sommige baby’s wel 7x per dag en bij anderen maar 1x per 5 dagen.

Een baby die goed is aangelegd, heeft een groot stuk van de tepelhof in zijn mond.

Door met zijn kaakjes te bewegen, wordt de borst leeggedronken.

- Belangrijk: breng de baby naar de borst, niet de borst naar de baby (illustratie 1). Zorg voor een comfortabele houding
- De lippen zijn naar buiten gekruld (illustratie 2)
- De tong onder de tepelhof ligt, over de onderkaak
- Een groot stuk van de tepelhof, met name bij de onderkaak, in de mond is (illustratie 3)
- De kin stevig tegen de borst aan ligt
- Je geen pijn hebt (op het eerste aanzuigen na, wat een wat trekkerig gevoel kan geven). Als je na het eerste aanzuigen pijn blijft houden, of als de baby toch niet goed is aangelegd, haal de baby dan rustig van de borst en begin opnieuw. Van de borst halen doe je door met je pink in de mondhoek van de baby het vacuüm te verbreken. Ook kunt je een andere houding proberen
- Let er op dat de baby de mond wijd opendoet, eventueel door eerst met de tepel het onderlipje van de baby te strelen (illustratie 1)

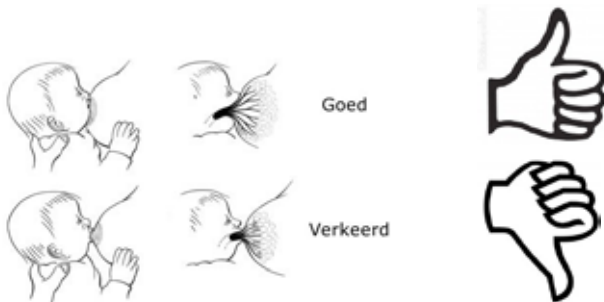
Hoe meer een baby uit de borst drinkt, hoe meer melk er zal worden aangemaakt. En als de baby minder gaat drinken, dan zal er minder melk worden aangemaakt. Dit wordt ook wel het vraag-aanbod-principe van borstvoeding genoemd: het aanbod wordt afgestemd op de vraag.



1.



2.



3.

De kraamverzorgende zal de begeleiding van de borstvoeding thuis voortzetten. Ook de kraamverzorgende volgt de 5 standaarden voor het slagen van de borstvoeding, zoals ze zijn opgesteld door de WHO en Unicef.

Te raadplegen organisaties:

- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen - www.nvl.borstvoeding.nl**
- [Borstvoedingorganisatie LLL](http://BorstvoedingorganisatieLLL) -
- www.lll.borstvoeding.nl
- [Stichting Zorg voor Borstvoeding](http://StichtingZorgvoorBorstvoeding) - www.zvb.borstvoeding.nl

Kunstvoeding

Borstvoeding is de meest natuurlijke en daarom de meest geschikte voeding die je je baby kunt geven.

Als je om medische redenen geen borstvoeding mag of kunt geven, of als je niet kiest voor het geven van borstvoeding, is kunstvoeding een goed alternatief.

Algemene richtlijnen

Bij het geven van kunstvoeding vanaf dag één is er een aantal aandachtspunten van belang:

- De eerste voeding wordt al kort na de geboorte gegeven;
- Daarna: ongeveer om de drie uur (de baby geeft zelf aan wanneer hij honger heeft);
- Hoeveelheid: de eerste dag steeds 10 tot 15 ml per keer;
- Daarna: elke dag 10 ml meer per voeding;
- Aan het einde van de kraamtijd: 6 tot 8 voedingen per 24 uur, van 80 – 100 ml (afhankelijk van het gewicht).

Hygiëne

Baby's zijn kwetsbaar: zij hebben nog niet genoeg weerstand opgebouwd tegen ziektekiemen. Het is dus belangrijk om hygiënisch en zorgvuldig te werken bij het klaarmaken van kunstvoeding. Dit houdt het volgende in:

- Was voor het bereiden en geven van de flesvoeding goed de handen;
- Bij het bereiden van flesvoeding op een schoon oppervlak werken;
- Was de flessen en spenen dagelijks goed af met sop en heet water of in de vaatwasmachine. De spenen kun je het beste één minuut per dag uitkoken, omdat ze in de vaatwasser kunnen verkleuren;
- Maak steeds één voeding klaar en geen grotere hoeveelheid

Je kunt gewoon kraanwater gebruiken om het poeder op te lossen.

Gooi restjes weg en verwarm ze niet voor een tweede keer.

Het verwarmen van kunstvoeding

Het is belangrijk dat de voeding die je geeft de goede temperatuur heeft. Je kunt de voeding warmen in een speciale flessenwarmer of au bain-marie. Je kunt de voeding ook verwarmen in de magnetron. Zoek bij de magnetron eerst de goede opwarmtijd, die is afhankelijk van de magnetron en de hoeveelheid voeding. De magnetron verwarmt de voeding onregelmatig: schud de fles goed om de warmte gelijkmatig te verdelen. Controleer steeds de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van de pols. Als de voeding even warm aanvoelt als je huid, heeft het de goede temperatuur om aan de baby te geven.

Voedingstijden en hoeveelheden

Net als bij borstvoeding worden de voedingstijden en de hoeveelheid kunstvoeding afgestemd op de persoonlijke behoefte van de baby. Ook bij kunstvoeding is het belangrijk dat de baby zijn eigen ritme kan ontwikkelen door de voeding aan te bieden als hij daar om vraagt. In de kraamperiode wordt de hoeveelheid kunstvoeding die de baby per 24 uur krijgt, geleidelijk opgebouwd. De meeste pasgeboren baby's zullen om de 2 à 3 uur om voeding vragen. De hoeveelheid kunstvoeding die de baby nodig heeft per 24 uur is afhankelijk van het lichaamsgewicht van de baby. Een baby heeft 150 ml per kilo lichaamsgewicht per dag nodig. Als de baby ongeveer een maal per week op het consultatiebureau gewogen wordt kun je aan de hand van het laatste gewicht berekenen hoeveel de baby mag drinken.

Flessenspeen

Een baby moet zijn zuigbehoefte kunnen bevredigen. Bij het drinken uit een fles gebruikt de baby een andere techniek dan bij het drinken aan de borst. Om de zuigbehoefte van de baby te bevredigen is het belangrijk dat de doorstroomsnelheid van de melk door de speen zo is, dat de baby even lang over een fles doet als over het drinken aan de borst. De gemiddelde tijdsduur per voeding is uiteindelijk 20-30 minuten.

Geboorteaangifte

Als er een baby is geboren, wil de gemeente dat graag weten. Daarom moet aangifte worden gedaan. Een ambtenaar van de Burgerlijke Stand maakt dan een geboortekte op. Dit is het bewijs dat een kind geboren is. Uw kind wordt na de geboorteaangifte opgenomen in de Gemeentelijke Basisadministratie Persoonsgegevens (GBA) en krijgt een Burgerservicenummer (BSN). U geeft uw baby aan in de gemeente waar het is geboren. Dit betekent in Hoorn, wanneer uw baby bij ons in het Dijklander Ziekenhuis is geboren, ook al woont u elders.

Je kunt via www.mijndijklander.nl inloggen met je DigiD, via het kopje dossier klik je op patiënten brieven voor het geboortebewijs. Deze heb je nodig voor de online geboorteaangifte.

Voorwaarden

Je bent verplicht binnen 3 dagen (de dag van geboorte telt niet mee) aangifte te doen van de geboorte bij de Burgerlijke Stand. Valt de 3e dag in het weekend of op een erkende feestdag dan wordt de termijn verlengd tot en met de eerste volgende werkdag. Er moeten altijd 2 werkdagen overblijven om aangifte te doen. Wordt uw kind bijvoorbeeld op vrijdag geboren dan tellen de zaterdag en zondag mee als 1 dag en moet u uiterlijk dinsdag aangifte doen. Dit geldt ook als uw kind op zaterdag wordt geboren.

U bent bevoegd tot aangifte van een geboorte als:

1. Je de vader of moeder van het kind bent;
2. Je bij de geboorte aanwezig bent geweest;
3. De geboorte in jouw woning heeft plaatsgevonden;
4. Je het hoofd of een gemachtigde bent van het ziekenhuis waar de bevalling heeft plaatsgevonden.

Als er niemand is die het kind mag aangeven, dan doet een ambtenaar van de gemeente de aangifte. De burgemeester wijst de ambtenaar aan.

Verzekering

De ziektekostenverzekering dien je binnen 3 werkdagen op de hoogte te brengen van de geboorte van de baby.

Seksualiteit en vruchtbaarheid

Het advies is om met gemeenschap te wachten totdat de bloederige afscheiding is verdwenen (4 tot 6 weken na de bevalling). Bij veel vrouwen is het verlangen naar seks echter veel langer afwezig. Dit is een gevolg van ‘ontzwangering’ en is maar tijdelijk.

De vruchtbaarheid keert op een volkomen onvoorspelbaar moment terug. Onverwacht laat de eierstok een nieuw rijp eitje los, waarna 15 dagen later, als het eitje niet bevrucht wordt, de menstruatie weer begint. Het is dus mogelijk om vóór de eerste menstruatie weer zwanger te worden. Overleg met de verloskundige welke wijze van anticonceptie verstandig is; Bij borstvoeding kun je niet elke orale anticonceptie gebruiken. Mogelijk zul je (tijdelijk) overstappen op “de pil” van een ander merk.

Borstvoeding stelt de rijping van het eerste eitje iets uit, maar tijdens de borstvoedingsperiode kan er wel degelijk een nieuwe zwangerschap ontstaan. Over het algemeen komt de eerste menstruatie na ongeveer twee tot vier maanden terug en zijn de eerste periodes nog wat onregelmatig.

Na een keizersnede wordt geadviseerd om minstens zes maanden te wachten voor je opnieuw zwanger wordt. Een volgende baby hoeft overigens niet automatisch weer een keizersnede te betekenen.

Nazorg

Na een keizersnee of complicaties rondom de bevalling kom je na 6 weken terug voor controle op de polikliniek. Ook kun je altijd zelf een afspraak maken, mocht er hier een duidelijke behoefte voor bestaan. Schrijf de vragen op, zodat je een goed antwoord op al je vragen kunt krijgen.

Je kunt een afspraak maken met de klinisch verloskundige of de gynaecoloog die de bevalling heeft begeleid, door contact op te nemen met Poli Centrum voor Geboortezorg/ Klanten Contact Centrum 0229-257829.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00947-NL 11-10-2022