

Weer naar huis

Aandachtspunten voor baby en kraamvrouw

Gefeliciteerd!

U mag met uw baby naar huis. In deze folder leest u belangrijke aandachtspunten voor uw herstel en de zorg voor uw baby.

Uw herstel na de bevalling

Kraamtijd

De eerste zes weken na de bevalling noemen we de kraamtijd. In deze periode herstelt uw lichaam. Uw baarmoeder krimpt naar de normale grootte, en uw menstruatiecyclus komt weer op gang.

Bloedverlies

- > De eerste twee dagen is het bloedverlies helder rood en kan het lijken op een zware menstruatie.
 - > U kunt stolsels verliezen, soms zo groot als een tennisbal. Dit is normaal.
 - > Na twee dagen wordt het bloedverlies minder en verandert de kleur.
 - > Na tien dagen lijkt het op een lichte menstruatie en neemt het verder af.
 - > Het vloeien stopt meestal na drie tot zes weken.
 - > Zolang u bloed verliest, mag u wel douchen, maar nog niet in bad.
- Heeft u een nare geur bij de afscheiding? Neem dan contact op met uw verloskundige of huisarts.

Menstruatie en vruchtbaarheid

- > Uw eerste menstruatie komt meestal na zes weken.
- > Geeft u borstvoeding? Dan kan dit langer duren, soms meer dan 22 weken.
- > De vruchtbare periode ligt 2-3 weken vóór de menstruatie.
- > U kunt al vanaf drie weken na de bevalling weer zwanger worden.
- > Borstvoeding geven is geen betrouwbare vorm van anticonceptie. Gebruik anticonceptie als u niet direct weer zwanger wilt worden.

Plassen

- > Probeer om de drie uur te plassen, ook als u geen aandrang voelt.
- > Heeft u pijn bij het plassen? Spoel uw vagina dan met warm water. Dit kan ook onder de douche.
- > Het gevoel van aandrang komt vanzelf terug.

Temperatuur meten

Meet twee keer per dag uw temperatuur: 's ochtends en 's middags. Noteer deze voor de kraamverzorgende of verloskundige.

Na een keizersnede

- > Til de eerste zes weken niets zwaarder dan 6 kilo (behalve uw baby).
- > De wond kan gevoelloos blijven tot een jaar na de operatie. Dit is normaal.





- > Wordt het litteken rood, gezwollen of pijnlijk? Doe dan wat rustiger aan.

Pijn

- > U kunt pijn hebben van naweeën en hechtingen.
- > Paracetamol is veilig: neem maximaal 4 keer per dag 1000 mg (2 tabletten per keer).
- > Paracetamol is niet schadelijk bij borstvoeding.

Bekkenbodem en hechtingen

- > Na de bevalling kan de bekkenbodem beurs aanvoelen.
- > Spoel na elk toiletbezoek met water en verschoon regelmatig uw verband.
- > Heeft u hechtingen? Spoel deze twee keer per dag onder de douche.

Rust nemen

- > Plan niet te veel kraamvisite en probeer overdag minstens twee uur te slapen.
- > Vermijd traplopen en laat zware huishoudelijke taken aan anderen over.

Sporten

- > Na zes weken kunt u weer rustig sporten.
- > Train uw bekkenbodemspieren om urineverlies te voorkomen.
- > Heeft u een keizersnede gehad? Dan duurt het herstel langer. Na twaalf weken mag u weer alles doen.

Seksualiteit

- > Als het bloedverlies (bijna) gestopt is, mag u weer gemeenschap hebben.
- > De eerste keer kan gevoelig zijn. Ontspan en gebruik eventueel glijmiddel.
- > Heeft u hechtingen? Masseer het litteken met olie of vitamine E-crème om het soepeler te maken.
- > Heeft u langdurig pijn tijdens het vrijen? Neem dan contact op met uw huisarts.

Psychische veranderingen

Hormonale schommelingen kunnen uw stemming beïnvloeden. U kunt last hebben van:

- > Plotselinge huilbuien ('kraamtranen').
- > Snel geïrriteerd raken.
- > Verminderde concentratie en vergeetachtigheid.

Deze klachten verdwijnen meestal vanzelf.

Zorg voor uw baby

Temperatuur meten

- > Een goede temperatuur ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.
- > Voelt uw baby koud aan in de hals? Voeg een mutsje of extra deken toe.
- > Is de temperatuur boven 37,5°C? Haal een deken weg.
- > Is de temperatuur lager dan 36°C of hoger dan 38°C? Bel uw verloskundige.

Plassen en ontlasting

- > Binnen 24 uur moet uw baby een keer geplast hebben.
- > De eerste dagen zijn er minimaal twee tot drie natte luiers per dag.
- > De eerste ontlasting is zwart en plakkerig (meconium) en wordt daarna lichter van kleur.





Slaap en veilig slapen

- > Baby's slapen 18 tot 20 uur per dag.
- > Leg uw baby altijd op de rug te slapen.
- > Gebruik geen dekbed, maar een dun dekentje tot de schouders.
- > Houd de slaapkamer op ongeveer 18°C.

Navelverzorging

- > Het navelstompje valt meestal na 7 tot 10 dagen af.
- > Maak een rode of vochtige navel schoon met een wattenstaafje.
- > Is de navel droog? Dan is verdere verzorging niet nodig.

Hielprik en gehoortest

- > In de eerste week na de geboorte krijgt uw baby een hielprik. Dit is belangrijk om zeldzame ziekten vroeg op te sporen.
- > Uw baby krijgt ook een gehoortest. Beide onderzoeken worden meestal thuis uitgevoerd.

Vitamines

- > Vitamine K:
 - Na de geboorte krijgt uw baby 1 mg vitamine K.
 - Krijgt uw baby borstvoeding? Geef dan vanaf dag 8 tot 12 weken dagelijks 150 mcg vitamine K.
- > Vitamine D:
 - Vanaf dag 8 tot 4 jaar: dagelijks 10 mcg vitamine D.

Regelzaken na de geboorte

Geboorteaangifte

- > Doe aangifte binnen 3 dagen bij de gemeente waar uw baby is geboren.
- > Online aangifte is mogelijk: www.leeuwarden.nl/geboorte.

Zorgverzekering

- > Meld uw baby binnen vier maanden aan bij uw zorgverzekeraar.
- > Zonder aanmelding worden medische kosten bij u in rekening gebracht.

Vragen?

- > Uw verloskundige beantwoordt vragen tot zes weken na de bevalling.
- > Ook de huisarts en het consultatiebureau kunnen u helpen.

Wij wensen u een fijne kraamtijd!

