

Kraamtijd

Informatie voor kraamvrouwen

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. Uw kraamtijd is gestart. De eerste tien dagen na de bevalling wordt de kraamtijd genoemd. Uw lichaam heeft tijd en aandacht nodig voor herstel, dit kan een half jaar tot een jaar duren. Luister goed naar uw lichaam en neem op tijd uw rustmomenten.

Aangifte

Het is belangrijk dat u uw baby binnen drie werkdagen na de geboorte aangeeft. Voor aangifte in het ziekenhuis heeft u de DigiD van uzelf en uw partner nodig. Indien u dit nog niet in het ziekenhuis heeft gedaan doet u dit bij het gemeentehuis (in de gemeente waar uw baby is geboren).

Verloskundige

De eerstelijns verloskundige wordt op de hoogte gebracht van uw ontslag. Zij zal de dag na ontslag bij u thuis langskomen. Vanaf dat moment is zij in principe het eerste aanspreekpunt in het kraambed, dit geldt tot 6 weken na de bevalling. In uw kraamweek zal zij meerdere keren bij u langskomen. Zij controleert de lichamelijke conditie van u en uw baby. Ook heeft zij aandacht voor het psychisch en emotioneel welbevinden van u en uw partner, uw ervaringen rondom de bevalling en uw nieuwe rol als ouder.

Kraamzorg

De eerste 8 dagen van uw kraambed krijgt u thuis kraamzorg, de dagen die u in het ziekenhuis bent geweest gaan hier vanaf. De kraamverzorgster komt afhankelijk van uw verzekering een aantal uren per dag bij u thuis. In enkele gevallen kan er door omstandigheden een 9^e en 10^e dag kraamzorg bijkomen. Zij zal u helpen met de verzorging van uw pasgeboren baby, informatie geven en praktische vaardigheden leren zoals het baden en het voeden van uw baby.

Voeding

Borstvoeding

Het is belangrijk dat uw baby wordt gevoed op verzoek (minimaal om de 3-4 uur, dus minimaal 8x per 24 uur) en regelmatig aan de borst drinkt om uw melkproductie goed op gang te brengen/houden. Start elke voeding met de andere borst.

Leg uw baby goed tegen u aan, buik tegen buik. Laat uw baby een flinke hap nemen zodat een groot gedeelte van de tepelhof omvat wordt. Als aanleggen door omstandigheden niet kan is het van belang dat u gaat kolven om de melkproductie te stimuleren en om uw baby met moedermelk te kunnen

voeden. Rond de 3^e-5^e dag in de kraamweek, kunt u last krijgen van stuwings. Dit komt door een vergrote doorbloeding in de borsten en de aanmaak van melk. De borsten staan flink op spanning en kunnen warm aanvoelen. Het is belangrijk dat uw baby vaak wordt aangelegd. Er kan ook wat temperatuurverhoging bij u zijn. Indien er warme/harde/rode plekken ontstaan in de borst is het belangrijk om alert te zijn op borstontsteking, dit komt vaak door een verstopt melkkanaaltje. Zorg dat uw borsten goed leeggedronken worden. Als er problemen of vragen zijn tijdens de borstvoeding kunt u naast de kraamverzorgster en de verloskundige ook een lactatiekundige raadplegen. Zij is geschoold in borstvoeding. Meer informatie over dit onderwerp vindt u in de folder Borstvoeding.

Flesvoeding

Uw baby moet om de 3-4 uur gevoed worden. Zorg dat de fles en de speen voor het eerste gebruik zijn uitgekookt (fles tien minuten, speen drie minuten). Daarna 1 x per 24 uur. De kraamzorg helpt u met het maken en geven van de voeding aan uw baby. Na de kraamweek kunt u met uw vragen over de voeding terecht bij het consultatiebureau.

Voor uw eigen lichaam en de ontwikkeling van uw baby is het belangrijk uw baby afwisselend aan de linker- en rechterkant te houden bij het voeden. Bij borstvoeding gaat dit vanzelf. Bij flesvoeding is het minder vanzelfsprekend, maar ook belangrijk. Om rustig te kunnen drinken moet uw baby zich goed ondersteund voelen. Zorg daarbij dat u zelf ook ontspannen ligt of zit.

Temperatuur

De gewenste kamertemperatuur voor uw baby ligt rond de 18 - 20 graden. Warm het bedje eventueel eerst voor met een kruik. Een goede temperatuur van uw baby schommelt tussen de 36,8 en 37,5 graden.

De eerste 24 uur kunt u bij het verschonen van de luier uw baby temperaturen. Bij een temperatuur van 36 graden mag u 2 kruikjes in het bedje leggen. Bij 36,5 graden is 1 kruik voldoende. Vul de kruik met kokend water tot hij overloopt. Controleer de kruik op lekken en leg de kruik in een kruikenzak op de dekentjes, de dop naar het voeteneinde gericht en een handbreedte verwijderd van uw baby om brandwonden te voorkomen.

Verschoning

Navelstomp

De navelstomp zal indrogen en binnen 2 weken afvallen. Als het er ontstoken uitziet of bloedt is het belangrijk om dit bij de verloskundige te melden.

Ontlasting

De 1^e ontlasting wordt 'meconium' genoemd. Dit ziet er zwart, kleverig en taai uit. De ontlasting zal met de dagen veranderen naar een groen/bruine en uiteindelijk een gele kleur. Het is handig voor de kraamverzorgende als u noteert hoe vaak uw baby gepoept en geplast heeft.

Urine

Uw baby moet binnen 24 uur na de geboorte 1 keer geplast hebben. Bij meisjes kan er wat bloed/slijm in de luier zitten, er is dan sprake van een pseudo-menstruatie als gevolg van de hormonen van moeder, dit gaat vanzelf over.

Tips

Laat uw baby niet op de buik slapen. Het advies is rugligging.

Als uw baby blijft huilen kan het zijn dat de baby honger, krampjes, een vieze luier heeft, een boertje moet laten of het te warm of te koud heeft.

Spruw

Spruw is een schimmelinfectie in het mondje van uw baby. Dit wordt veroorzaakt door de gist- candida Albicans. Spruw en candida komen meestal gelijktijdig voor bij moeder en baby.

Symptomen baby:

- wit beslag in de mond en op de tong
- klakkend geluid tijdens het drinken / borst loslaten weigeren
- krampjes / huilen
- luieruitslag

Symptomen moeder:

- rode glanzende tepels
- jeukende tepelhof
- pijnsteken in de borst tijdens en na het drinken
- vaginale schimmelinfectie

Overleg met de verloskundige indien er twijfel bestaat over een mogelijke spruw infectie.

Kraamtranen

Rond de 3^e- 4^e dag komen bij ongeveer 70% van de vrouwen zonder duidelijk aanwijsbare redenen de kraamtranen opzetten, dit is een normaal verschijnsel en wordt ook wel de maternity / baby blues genoemd.

U kunt u intens verdrietig voelen of juist heel gelukkig. Dit is waarschijnlijk te wijten aan de wisseling in de hormonen, de grote impact van de bevalling en het ouderschap en het wisselende slaappatroon.

Blaasontsteking

Soms wordt er tijdens de bevalling gekatheteriseerd om uw blaas goed te legen. Dit geeft een verhoogd risico op blaasontsteking. Als u in het kraambed een pijnlijk of branderig gevoel bij het plassen ervaart, moeilijk kan uitplassen of vaak kleine beetjes plast is het van belang om laagdrempelig uw urine bij de huisarts te laten controleren op blaasontsteking.

Bloedverlies

Na de bevalling blijft u wat bloedverlies houden als een menstruatie. De baarmoeder schoont zichzelf weer op. Dit wordt ook wel kraamzuivering, vloeien of lochia genoemd. Dit kan tot ongeveer 6 weken aanhouden. In de 1^e week zal het veelal helder bloedverlies zijn, dit zal veranderen in oud/bruin bloedverlies en uiteindelijk in afscheiding. Zolang u vloeit is het niet verstandig gemeenschap te hebben, tampons te gebruiken of in bad te gaan. Als de afscheiding riekt, u overmatig bloed verliest, koorts of heftige buikpijn heeft neemt u direct contact op met de verloskundige.

De baarmoeder trekt na de bevalling samen, dit worden ook wel naweeën genoemd. Hiervoor mag u paracetamol gebruiken (4x per dag 1000 mg). Een volle blaas verhindert het goed samentrekken van de baarmoeder, regelmatig urineren is daarom belangrijk.

Hechtingen

De hechtingen lossen vanzelf op. Zo nodig kunnen ze door de verloskundige worden verwijderd na de 6^e dag. U mag bij pijnklachten paracetamol gebruiken.

Hielprik en gehoorscreening

In de kraamweek wordt er tussen de 5^e en de 8^e dag een hielprik en een gehoorscreening uitgevoerd bij uw baby. Dit zal door de verloskundige of de wijkverpleegkundige worden gedaan, afhankelijk van uw regio. Kijk voor meer informatie op:

- hielprik: www.rivm.nl/hielprik
- gehoorscreening: www.rivm.nl/gehoorscreening

Overdracht van zorg aan huisarts en consultatiebureau

De huisarts wordt op de hoogte gebracht van de bevalling via het ziekenhuis of door de verloskundige. Voor zaken die met de bevalling of het kraambed te maken hebben mag u contact opnemen met de verloskundige. Voor overige zaken kunt u terecht bij uw huisarts.

Het consultatiebureau wordt aan het einde van de kraamweek op de hoogte gebracht van de geboorte van uw baby. Zij krijgen een overdracht van de verloskundige/kraamzorg.

Zij nemen telefonisch of schriftelijk contact met u op voor een 1^e afspraak bij u thuis voor een intake gesprek.

Bij het consultatiebureau kunt u terecht voor al uw vragen over de ontwikkeling van uw baby, slapen, voeding etc. Uw baby wordt daar gewogen, gemeten en krijgt de inentingen.

Vitamine K en D

Een uur na de geboorte krijgt uw baby vitamine K druppels toegediend. Dit is een dosis voor 1 week en belangrijk voor een goede bloedstolling. Als u borstvoeding geeft wordt geadviseerd om uw baby vanaf de 8^e dag in het kraambed vitamine K toe te dienen. Als u meer dan 500 ml flesvoeding geeft per 24 uur krijgt uw baby voldoende vitamine K via de voeding binnen. Er wordt ook geadviseerd om alle baby's extra vitamine D toe te dienen ongeacht de soort voeding. Ook hier start u mee op dag 8. Beide vitaminen zijn zonder recept te verkrijgen bij de drogist en apotheek.

Draagkracht en draaglast

Hiermee bedoelen we dat u fit, soepel en sterk genoeg moet zijn om te kunnen doen wat u nodig hebt en wat u wilt doen. Algemene regel: wissel activiteit en rust af. Luister naar uw lichaam. Bijvoorbeeld: als u een zwaar gevoel krijgt in uw bekkenbodemp (rond plasbuis, vagina, anus) of de wond in uw buik gaat opspelen, dan is het tijd om even te gaan zitten of liggen. Dit lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet altijd voor iedereen. Voor sommige vrouwen is het nuttig om bewust in de gaten te houden of er vermoeidheid is, zodat ze op tijd kunnen rusten. Voor anderen zal het nuttig zijn er op te letten om juist meer in beweging te komen.

Voeding, drinken en toiletgedrag

Voor uw eigen gezondheid, om goed naar de wc te kunnen en om goed borstvoeding te kunnen geven zijn 3 dingen belangrijk:

- voldoende drinken en vezels nemen. Drink 1,5-2 liter per dag. Volkorenbrood, groenten en fruit zijn vezelrijk
- neem de tijd om te drinken en eten. Kauw uw eten goed
- toiletgang: stel niet te lang uit als u aandrang heeft om naar het toilet te gaan. Ga zitten, ontspan, neem de tijd, adem rustig door. Plassen: ontspannen rechtop zitten, laat de plas gewoon stromen en niet persen. Ontlasting: ga als u aandrang heeft, ga zitten met een ronde rug, de knieën wat hoger dan de heupen, gebruik zo nodig een voetenbankje, laat gewoon gaan en pers liever niet. Alleen als het echt nodig is: zet dan zachtjes de buik uit en duw rustig naar beneden

Ontspanning

Een paar keer per dag een kwartier ontspannen helpt om voor spoedig te herstellen. Dit lukt misschien niet altijd in uw nieuwe gezinssituatie, maar neem in elk geval de middagpauze serieus en ga op tijd naar bed.

Ontspannen kunt u het beste op bed doen: ga liggen in een prettige houding, voel hoe uw benen, uw buik of rug, uw schouders en armen het onderlaken raken. Wees u bewust van uw lichaam en voel uw ademhaling met uw handen op de buik.

Houding en beweging

Een paar tips om op een goede manier te bewegen:

- blijf bij alle bezigheden rustig doorademen
- staan en lopen: voel uw voeten stevig op de grond staan en maak uw lichaam lang
- bukken en tillen: zet uw voeten iets uit elkaar, ga door de knieën en span uw buik- en bekkenbodemspieren licht aan.
Bekkenbodemspieren spant u aan door plasbuis, vagina en anus in te trekken. Even belangrijk is ze daarna weer los te laten
- traplopen: gebruik uw beenkracht en trek niet met uw armen aan de leuning omhoog

Conditie

U zult merken dat uw algemene conditie en de conditie van uw bekkengebied (buik, rug, bekkenbodembodem, benen) nauw met elkaar samenhangen. Het bekkengebied moet fit genoeg zijn om zonder klachten te lopen, tillen, fietsen en om later weer te sporten.

Wandelen is in de eerste periode een prima activiteit om aan uw conditie te werken.

Het is goed om oefeningen voor het bekkengebied te doen na de bevalling. U kunt daar mee beginnen zo gauw u voelt dat het kan. Vanaf 6 weken na de bevalling kunt u gaan uitbreiden naar sporthervatting, afhankelijk van uw conditie en de intensiteit van het sporten. Voor meer informatie kunt u bellen naar de afdeling fysiotherapie of neem contact op met uw verloskundige. Via kruiswerk, praktijken fysiotherapie en oefentherapie zijn cursussen te volgen, bijvoorbeeld ZwangerFit®.

Nacontrole 6 weken na de bevalling

Afhankelijk van het verloop van uw zwangerschap en bevalling zal uw nacontrole in het ziekenhuis of bij de verloskundige plaatsvinden. Hiervoor zal u door het ziekenhuis of door de verloskundige uitgenodigd worden.

Anticonceptie

Als u borstvoeding geeft kan het weken tot maanden duren voordat u weer menstrueert. Indien u flesvoeding geeft treedt de 1^e menstruatie vaak na 4 - 8 weken op. Voordat u weer de 1^e keer menstrueert zal er al een eisprong plaatsvinden. U bent dan dus ook weer vruchtbaar. Er zijn verschillende anticonceptiemiddelen beschikbaar. In combinatie met borstvoeding gaat de voorkeur uit naar een middel gebaseerd op progestagenen. Kijk voor meer informatie op <http://www.anticonceptie.nl/>.

U kunt de gewenste anticonceptie bespreken met uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

Ontslag na keizersnede

- naast dat u moeder bent geworden heeft u een grote buikoperatie achter de rug waarvan u moet herstellen. Luister goed naar uw eigen lichaam, neem rust als uw lichaam aangeeft dit nodig te hebben
- verricht de eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen, bedden verschonen en boodschappen tillen
- buk, strek of til niet teveel of onnodig. De eerste 6 weken wordt actief sporten of buikspieroefeningen afgeraden. U kunt wel voorzichtig gaan opbouwen met wandelen
- de eerste 6 - 10 weken mag u geen auto rijden (dit kan afhankelijk zijn van uw zorgverzekering). Fietsen mag zodra uw eigen lichaam dit aan kan
- thuis zorgt de verloskundige voor de verwijdering van eventuele hechtingen of krammetjes. Zij bekijkt tevens de wond en voelt naar de stand van de baarmoeder
- na 6 weken komt u op nacontrole bij de gynaecoloog

Ontslag terwijl uw baby nog opgenomen ligt

In sommige gevallen moet uw baby opgenomen blijven terwijl u niet langer in het ziekenhuis kunt verblijven. Als dit in de eerste 8 dagen van de kraamweek is, heeft u recht op kraamzorg en zal ook de verloskundige bij u langskomen.

In enkele gevallen heeft u nog recht op couveuse nazorg zodra uw baby met ontslag mag. Dit is afhankelijk van uw verzekering. Meer informatie over dit onderwerp vindt u in de folder Opname afdeling neonatologie.

Als u borstvoeding geeft zal u hoogstwaarschijnlijk thuis ook willen kolven. Dit omdat u niet alle voedingen in het ziekenhuis zal kunnen geven. U kunt bij de thuiszorg uitleenpunten een kolf huren. De slangetjes en flesjes behorend bij het kolfapparaat zijn voor eigen rekening.

- Ede/ Barneveld
<https://www.icare.nl>
(088) 10 20 100
- Veenendaal
<https://www.vitras.nl>
(0900) 82 123 82

Ontslagchecklist

Om de zorg voor u en uw baby op een goede manier voort te zetten is het belangrijk dat u zelf contact opneemt met het kraamcentrum en uw verloskundige.

- u belt vanuit het ziekenhuis met het kraamcentrum
- bij thuiskomst belt u direct met uw eigen verloskundige.
Als u nog niet bekend bent bij een verloskundige neemt u contact op met onderstaande praktijk:

.....

- u krijgt voor de kraamverzorgster en de verloskundige een overdracht mee met relevante informatie. Het is belangrijk dat u deze overdrachten direct aan hen geeft zodat zij u goede zorg kunnen verlenen
- een controle afspraak bij de gynaecoloog over 6 - 10 weken
 - nee, tenzij u dit wenst
 - ja, bel binnen 1 week met polikliniek gynaecologie (0318) 43 51 50 om een afspraak te maken met arts assistent/gynaecoloog.....
 - ja, de afspraak is voor u gemaakt. Zie afsprakenkaartje
- wanneer uw baby één week oud is kunt u starten met vitamine K en D.

Om de administratie goed te laten verlopen is het van belang om uw baby binnen 6 weken aan te melden bij uw zorgverzekeraar. Het ziekenhuis wacht 6 weken met het indienen van de nota, zodat u de tijd heeft om dit te regelen. Het niet op tijd regelen van een verzekering kan er uiteindelijk toe leiden dat u zelf de kosten moet betalen.

Het is belangrijk dat u aan de zorgadministratie van Ziekenhuis Gelderse Vallei doorgeeft bij welke verzekeringsmaatschappij uw baby is aangemeld en wat het burgerservicenummer (BSN) en polisnummer van uw baby is.

U kunt dit telefonisch van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 - 11.00 uur doorgeven op (0318) 891040. U kunt de gegevens ook doorgeven per e-mail: zorgadministratie@zgv.nl

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met:

Kraamafdeling, (0318) 43 47 60.

Fysiotherapie, (0318) 43 38 30 of bekkenfysiotherapie@zgv.nl.