

U als kraamvrouw

U bent kraamvrouw tot 6 weken na de bevalling. Lichamelijk, emotioneel en sociaal gezien verandert er veel. Wat kunt u verwachten?

Handhygiëne

In de kraamperiode is hygiëne erg belangrijk. Het is belangrijk om voor en na het geven van borstvoeding, flesvoeding of andere verzorgende handelingen uw handen te wassen. Zowel bij de verzorging van uw kind als van uzelf om infecties te voorkomen.

Plassen na de bevalling

Het is belangrijk dat u binnen zes uur na de bevalling heeft geplast. Door een volle blaas kan uw baarmoeder zich niet goed samentrekken en kunt u meer bloed verliezen.

Na de bevalling kunt u tijdelijk een ander gevoel hebben in het bekkenbodemgebied. Hierdoor lukt het niet goed om het signaal van een volle blaas te herkennen. Probeer regelmatig, ten minste om de drie uur, naar het toilet te gaan om te plassen. Ook wanneer u geen aandrang heeft.

Spoelen na het plassen

Om infecties tegen te gaan, adviseren wij u om tijdens of na het plassen uw vagina en het gebied tussen de vagina en de anus te spoelen met (lauw) kraanwater. Het branderige gevoel dat u misschien heeft na een vaginale bevalling tijdens het plassen kan hierdoor verminderen. U kunt ook onder de douche plassen.

Ontlasting na de bevalling

De ontlasting kan soms een paar dagen op zich laten wachten. Houdt dit wel in de gaten. Eet daarom vezelrijk (groente, fruit en volkorenproducten) en drink regelmatig. Ga naar het toilet als u aandrang voelt. Het is belangrijk dat u hier de tijd voor neemt en dat u niet hard perst. Probeer uzelf te ontspannen. U hoeft niet bang te zijn dat uw hechtingen opengaan of knappen. Ook afvegen is geen probleem. Als u na vijf dagen nog geen ontlasting heeft gehad, kunt u contact opnemen met uw verloskundige.

Hevig bloedverlies

Als u in een half uur tijd een heel kraamverband vol met bloed verliest noemen we dat hevig bloedverlies. Probeer eerst te plassen, zodat de baarmoeder goed kan samentrekken. Helpt dit niet of twijfelt u of u te veel bloed of stolsels verliest, neem dan altijd contact op met uw

verloskundige. Bewaar uw kraamverbanden, zodat uw verloskundige het bloedverlies kan beoordelen.

Hygiëne bij bloedverlies

In verband met de hygiëne is het verstandig om bij iedere toiletgang het verband te verwisselen en uw vagina te spoelen met (lauw) kraanwater. Zolang u vloeit wordt geadviseerd geen bad te nemen of te zwemmen. Douchen mag wel. Ook na een keizersnede vanaf dag één. Vrijen en het gebruik van tampons worden afgeraden in verband met een verhoogd infectierisico. Tampons belemmeren de bloedstroom en kunnen een bron van infecties zijn.

Naweeën

Na de bevalling kunt u last hebben van naweeën. U zult wellicht merken dat u extra last hebt als u net geplast heeft. Met een lege blaas kan de baarmoeder namelijk beter samentrekken. Ook op het moment dat uw kind aan de borst drinkt, of wanneer u kolft, trekt de baarmoeder samen. Als u veel last heeft van naweeën, geeft een warme kruik of doek tegen de buik vaak verlichting. Door de warmte ontspant de baarmoeder, waardoor de pijn vermindert. Naweeën zijn doorgaans binnen 48 uur na de bevalling over.

Pijnbestrijding na de bevalling

Pijn is een van de ongemakken na de bevalling. Dit kan allerlei oorzaken hebben: hechtingen, naweeën, stuwings, tepelkloven, spierpijn en vermoeidheid. Als pijnstilling kan paracetamol (geen aspirine!) worden gebruikt, tot maximaal 4 x daags 1000mg per 24 uur. Dit mag ook als u borstvoeding geeft. Bij pijn, bijvoorbeeld door hechtingen of aambeien kan een ijskompres verlichting geven en een eventuele zwelling verminderen. Let er wel op dat u het ijskompres eerst in een washand doet, voordat u het tegen uw hechtingen aanhoudt. Nooit direct op de blote huid in verband met bevriezingsgevaar. Rust nemen is belangrijk voor het genezingsproces.

Temperatuur

Gedurende de kraamtijd zal de kraamverzorgende dagelijks uw temperatuur opnemen. Zij zal met de verloskundige overleggen bij welke temperatuur er gewaarschuwd moet worden. Mocht u zelf een temperatuur meten die hoger is dan 38° C, dan kunt u het beste zelf de verloskundige op de hoogte stellen.

Het is verstandig uw temperatuur te meten voordat u paracetamol inneemt, omdat paracetamol kan zorgen voor een verlaging van de temperatuur waardoor koorts niet opgemerkt wordt.

Hechtingen

Na een vaginale bevalling is het gedeelte tussen de vagina en anus soms gezwollen en voelt het beurs aan. Als u hechtingen heeft, kan het extra gevoelig zijn. In principe lossen de hechtingen vanzelf op. Als u veel last heeft van de hechtingen, dan kan de verloskundige uitwendige hechtingen na vijf tot zeven dagen verwijderen.

Acties voor genezing

- Op beide billen zitten om zwelling tegen te gaan.
- Een ijskompres kan verlichting geven.
- Doet u hiervoor uit voorzorg wat met kraanwater nat gemaakte kraamverband in een zakje in de vriezer. Let er wel op dat u het kraamverband eerst in een washand doet, voordat u het

tegen uw hechtingen aanhoudt. Nooit direct op de blote huid in verband met bevriezingsgevaar.

- Spoel na ieder toiletbezoek het gedeelte tussen de vagina en anus met (lauw) kraanwater.
- Verwissel regelmatig het kraamverband. Dit om infectie te voorkomen.

Bekkenbodemoefeningen

Zwangerschap en bevalling zijn beide een natuurlijke gebeurtenis. Door de zwangerschap en bevalling verandert echter uw houding en verzwakken uw bekkenbodemspieren. Om te zorgen dat uw lichaam zo snel mogelijk weer in conditie is, zijn bekkenbodemspieren en houdingsoefeningen aan te raden. De oefeningen bestaan uit het regelmatig aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Het is niet de bedoeling om iets te forceren. U kunt beter een paar keer per dag kort oefenen dan één keer per dag lang.

Voeding voor uw kind

Uw kind heeft de eerste dagen elke 3 uur voeding nodig. Ook in de nacht. U kunt borstvoeding geven of u kunt geschikte flesvoeding geven, speciaal voor pasgeborenen.

Bij borstvoeding is 8 tot 12 keer voeden per dag normaal. Bij flesvoeding is het in principe 6 tot 8 keer per dag. Ook is het mogelijk om afgekolfd moedermelk te geven. Lees hier meer over het borstvoedingsbeleid in Amsterdam UMC [Borstvoedingsbeleid in Amsterdam UMC](#)

Rust

Rust is belangrijk in het kraambed. Kraambezoek kan soms veel energie kosten. Probeer overdag tenminste twee uur te slapen. Vraag hulp aan uw partner, familieleden of vrienden. Zij kunnen u ondersteunen in de zorg voor uw kind of het huishouden, waardoor u meer rust kunt nemen.

Geef uw lichaam de tijd om te herstellen van de bevalling. Soms heeft u last van spierpijn als gevolg van het harde persen tijdens de bevalling. Ook uw bekken heeft rust nodig. Voorkom dat u trappen moet lopen door overdag alle spullen die u nodig heeft in de ruimte te leggen waar u verblijft. De herstelperiode na een keizersnede is vaak langer dan na een vaginale bevalling. U bent niet alleen (opnieuw) moeder geworden maar daarnaast ook genezende van een operatie.

Vermoeidheid

Een veelgehoorde klacht na een keizersnede is vermoeidheid. U kunt daar het beste aan toegeven: probeer zo veel mogelijk rust te nemen. Aanvaard ook hulp die familie en kennissen u aanbieden.

Echter u kunt ook moe zijn omdat u te weinig eet. Als u borstvoeding geeft of kolft heeft uw lichaam vaak meer behoefte aan eten.

Probeer als u uw kind voedt of wanneer u kolft om zelf ook iets te eten. Het liefst iets waar koolhydraten in zitten zodat uw bloedsuiker stabiel blijft, zoals een boterham of crackers.

Daarnaast is het bij het geven van borstvoeding/kolven van essentieel belang dat u meer drinkt dan normaal. Als u twee tot drie glazen water extra drinkt bij elke keer dat u voedt/kolft, komt u aan voldoende vocht.

Kraamtranen

Een bekend verschijnsel een paar dagen na de bevalling zijn de kraamtranen. Een bevalling is voor veel vrouwen een emotionele gebeurtenis. Vrouwen kunnen de kraamperiode als een heftige tijd ervaren waarin veel dingen veranderen. Dit kan ertoe leiden dat u uit balans raakt,

emotioneler bent dan u gewend bent, u zich intens gelukkig voelt, maar ook huilt zonder directe reden. Dit is volstrekt normaal. Vaak bent u moe en de pijnklachten lijken op deze dag(en) veel erger. Bovendien spelen hormonale veranderingen ook een grote rol. Vermoeidheid kan de kraamtranen versterken. Maakt u zich zorgen over uw gevoelens, bespreek dit dan met uw kraamverzorgende, verloskundige of huisarts.

Vrijen

Een keizersnede of vaginale bevalling heeft veel impact op het lichaam. Het is dan ook erg belangrijk om het lichaam eerst te laten herstellen. Pas wanneer het vloeien helemaal gestopt is, kunt u weer vrijen (zonder condoom). Vaak is dit vier tot zes weken na de bevalling. Dit om infectiegevaar te voorkomen. Indien u borstvoeding geeft/kolft schrik er dan niet van dat u tijdens het vrijen melk kunt verliezen uit uw borsten. Dit komt door het vrijkomen van oxytocine wat ook gebeurt tijdens het geven van borstvoeding/kolven. U kunt tijdens het vrijen een BH aanhouden en ervoor zorgen dat u net heeft gevoed/gekolft. Daarnaast kan de vagina droger zijn dan u gewend bent, omdat de hormonen die vrijkomen bij borstvoeding dit in stand kunnen houden.

Voorbehoedsmiddelen

Als u toe bent aan seksueel contact en u wilt of mag (nog) niet zwanger worden, is het raadzaam om een anticonceptiemiddel gebruiken. Het is een fabeltje dat u niet zwanger zult raken als u borstvoeding geeft. De kans is wel kleiner, maar zeker niet nul. Zo'n twee weken na de bevalling kunt u alweer een eisprong hebben. Laat u informeren over anticonceptie door uw huisarts of gynaecoloog. Hij kan samen met u bekijken wat in uw situatie de beste keus is.

Anticonceptie en borstvoeding

De eerste zes weken wordt een condoom aangeraden. De melkproductie kan afnemen als gevolg van de hormonen in de pil. Ook de minipil kan bij sommige vrouwen zorgen voor een daling in de melkproductie. Een onderhuids hormoonstaafje kan vanaf vier weken na de bevalling geplaatst worden en een spiraaltje vanaf zes weken, maar bij voorkeur na acht weken. Ook bij een hormoonhoudend spiraaltje kan de melkproductie dalen.

Anticonceptie en kunstvoeding

Krijgt uw kind flesvoeding dan kunt u direct beginnen met de (prik)pil of het onderhuidse hormoonstaafje. Een spiraaltje kan vanaf zes weken worden geplaatst, maar bij voorkeur na acht weken. Voor meer informatie zie www.anticonceptie.nl.