

Na de bevalling naar huis

De zorg voor u en uw baby

www.nwz.nl

Inhoud

Welke hulpverleners?	3
Aangifte en verzekering	3
Moeder	4
De baby	8
Uw vragen	11

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw zoon of dochter! Nu is de tijd gekomen om naar huis te gaan en samen te gaan genieten van uw kindje en de kraamperiode.

Deze folder geeft u adviezen voor de eerste uren/dagen na de bevalling. Behalve wat praktische zaken gaat het vooral over de zorg voor u en uw baby. De weken na de bevalling heeft uw lichaam de tijd nodig om terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap, ook wel ontzwaneren genoemd. In de folder leest u een aantal adviezen om het herstel van uw lichaam te bevorderen. Ook beschrijft de folder de eerste uitleg over de verzorging van uw baby. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet deze te stellen aan uw verpleegkundige, arts, verloskundige of kraamverzorgende.

■ Welke hulpverleners?

Als u na de bevalling naar huis mag, kunt u het beste contact opnemen met uw kraamzorgorganisatie. U spreekt dan af wanneer de kraamverzorgende bij u thuis komt. Op de dag van het ontslag uit het ziekenhuis informeert de verpleegkundige van de afdeling de verloskundige praktijk van thuis dat u naar huis gaat. Zij nemen vanaf nu de zorg van het ziekenhuis over. Zij komen tot ongeveer 8 dagen na de bevalling om de dag bij u thuis. Bij zorgen of twijfel kan de verloskundige altijd worden gebeld, door u zelf of de kraamverzorgende. De wijkverpleegkundige wordt automatisch ingeschakeld na aangifte van de baby bij de burgerlijke stand. Als in het ziekenhuis nog geen hielprik en/of gehoortest is gedaan, komt hij/zij dat bij u thuis doen. De huisarts wordt door de verloskundige of gynaecoloog ingelicht over de bevalling.

■ Aangifte en verzekering

Binnen 3 werkdagen moet de baby worden aangegeven bij de gemeente waar het is geboren. Om aangifte te doen heeft u een geldig legitimatiebewijs nodig. Ook neemt u uw trouwboekje mee of als dat van toepassing is de akte van erkenning en/of naamskeuze. De gegevens van die akte komen in de geboor-

teakte. Het is handig (maar niet verplicht) om de door arts of verloskundige opgemaakte verklaring van de geboorte mee te nemen.

De baby moet na de aangifte bij de gemeente worden aangemeld bij uw ziektekostenverzekering. Doe dit zo snel mogelijk. Als u dit binnen 4 maanden doet, is de baby vanaf de geboorte verzekerd. Bij de aanmelding heeft u het BSN-nummer van het kind nodig dat u na de aangifte hebt gekregen. Het BSN-nummer krijgt u na ongeveer 14 dagen toegestuurd.

In Den Helder bestaat ook de mogelijkheid om online aangifte te doen. Daarvoor heeft u wel een BSN-nummer nodig.

Veel meer praktische zaken vindt u op rijksoverheid.nl

■ Moeder

Naweeën

Na de bevalling kunt u last hebben van naweeën. Deze zorgen ervoor dat uw baarmoeder weer zijn oude grootte terugkrijgt. U voelt het vooral als de baby aan de borst drinkt. Naweeën zijn bij een eerste kindje vaak minder sterk dan bij een tweede of derde kindje. Als u veel last heeft van naweeën, geeft een warme kruik tegen de buik vaak verlichting. U kunt ook Paracetamol gebruiken (dosering zie verpakking). Mocht dit onvoldoende helpen, overleg dan met de verloskundige of huisarts. Neem niet zonder overleg andere medicijnen in. Ongeveer 48 uur na de bevalling gaan de naweeën over.

Hygiëne

Voor een goede hygiëne is het belangrijk om voor en na de verzorging van uw baby uw handen te wassen. Ook raden wij u aan na elke toiletgang de handen te wassen. Verschoon bij iedere toiletgang uw maandverband (in ieder geval iedere 3 uur) en trek dagelijks schoon ondergoed aan. U mag de eerste 6 weken geen tampons gebruiken.

Douchen

U mag zich dagelijks douchen. Uw vagina spoelt u regelmatig met een zachte douchestraal schoon: gebruik liever geen zeep. De eerste 6 weken of zolang u helderrood bloed vloeit, mag u vanwege infectiegevaar niet in bad.

Plassen en ontlasting

Het is belangrijk dat u na de bevalling binnen 6 uur heeft geplast. Probeer binnen deze tijd dus te plassen, ook als u geen aandrang voelt. Door een lege blaas trekt de baarmoeder beter samen, wordt hij minder gevoelig en verliest u minder bloed.

Als u genoeg drinkt en toch nog niet kunt plassen, neem dan contact op met uw verloskundige. Probeer de eerste dagen ten minste om de 3 uur te plassen, ook als u nog geen aandrang voelt.

Om infecties te voorkomen en een branderig gevoel te verminderen is het belangrijk dat u na het plassen uw vagina spoelt met lauwwarm water, bijvoorbeeld met een kannetje, bidon of handdouche.

Het duurt ongeveer 3 tot 4 dagen voor de ontlasting weer op gang is. Om uw ontlasting zacht te houden (en dus de eerste toiletgang na de bevalling zo makkelijk mogelijk te maken), is het belangrijk dat u vezelrijke voeding gebruikt, zoals bruin brood, fruit en groente, en dat u minimaal 2 liter vocht per 24 uur drinkt.

Na de toiletgang is het beter om van vagina naar anus te veegen, zodat u geen bacteriën van de anus richting vagina wrijft.

Bloedverlies

Na de bevalling is het bloedverlies te vergelijken met een heftige menstruatie. Het kan ook zijn dat u samenklontering van bloed verliest. Deze stolsels kunnen in het begin soms zo groot als een vuist zijn. Tot 3 van deze grote stolsels per dag is normaal.

Als het bloedverlies meer dan 1 vol kraamverband per uur is of u meer dan 3 vuistdikke stolsels per dag verliest, neem dan contact op met de verloskundige. Dit is vaak het gevolg van een volle blaas.

Het bloedverlies wordt in de loop van de tijd steeds minder en gaat later over in

een bruinige en daarna gele afscheiding. Gemiddeld houdt het vloeien 4 tot 6 weken aan. Als u weer wat meer gaat ondernemen en u dus meer beweegt, kan het bloedverlies wat toenemen.

Als u flesvoeding geeft kunt u ongeveer 3 weken na de bevalling alweer een eisprong hebben. Dit betekent dat u dan weer ongesteld kan worden. Bij volledige borstvoeding, dus zonder bijvoeding, menstrueert u meestal pas als u de borstvoeding afbouwt of ermee stopt.

Hechtingen en wondverzorging

Na de toiletgang is het belangrijk dat u de vagina afspoelt met lauwwarm water en een schoon verband aanbrengt. Het zitvlak kan door de bevalling beurs aanvoelen. Als u pijn en/of een zwelling bij de hechtingen heeft, kunt u de eerste 24 uur ijskompresen gebruiken om deze te verlichten. Deze kunt u bij de drogist kopen. Zelf maken kan ook: knip een maandverbandje doormidden, maak deze nat en vries deze in een plastic zakje in. Zorg hierbij altijd voor een beschermende tussenlaag (zoals een washandje) om bevroering te voorkomen. Probeer recht op de hechtingen te zitten, zodat de doorbloeding gestimuleerd wordt en vocht zich minder kan ophopen.

Alle hechtingen zijn oplosbaar en hoeven niet verwijderd te worden. Toch kan er soms een hechting erg strak zitten. In dat geval kan de verloskundige de uitwendige hechtingen rond de 6e dag verwijderen.

Kraamtranen

U kunt een paar dagen na de bevalling een huildag hebben; dit zijn de beroemde kraamtranen. Echt verwonderlijk is dit niet, want een bevalling is een emotionele en aangrijpende gebeurtenis. Bovendien spelen hormonale veranderingen een grote rol. Uithuilen is vaak het beste medicijn. Ook kunt u natuurlijk advies vragen aan uw kraamverzorgende en verloskundige.

Rust

Voor uw herstel is het belangrijk dat u rust neemt, vooral de eerste 2 weken. Verdeel het bezoek over de dag en spreek af dat bezoek niet te laat in de avond komt.

Activiteiten

Met een bevalling heeft u een topprestatie geleverd. Daarom heeft u tijd nodig om te herstellen. Probeer een goed evenwicht te vinden tussen rust en activiteit en luister hierbij naar uw eigen lichaam.

Het herstel van de vagina en de bekkenbodemspieren duurt gemiddeld 5 tot 8 weken. De spieren van de buikwand herstellen zich na enkele maanden. Voorzichtig oefeningen doen heeft een gunstig effect op de bloedcirculatie en bevordert het herstelproces. Een goede leidraad is dat u tijdens de oefeningen geen pijn mag voelen.

Begin na ongeveer een week langzaam met oefeningen voor de bekkenbodemspieren (bijvoorbeeld de billen samenknijpen) en buikspieroefeningen. De oefeningen voor de bekkenbodemspieren zorgen dat u na de bevalling uw urine weer beter kunt ophouden. De buikspieren zijn tijdens de zwangerschap flink uitgerekt en kunnen daarom ook wat training gebruiken.

Belangrijk

Als u een keizersnede hebt gehad, mag u pas na 6 weken beginnen met het oefenen van de buikspieren.

Til de eerste 6 weken geen zware spullen. U mag fietsen en sporten, zodra u voelt dat u daar behoefte aan hebt. Bouw dit wel rustig op. Zodra het vloeien enkele dagen is gestopt mag u zwemmen.

Belangrijk

Als u een keizersnede heeft gehad gelden andere richtlijnen. Zie ook de folder Keizersnede op nwz.nl/patientenfolders

Seksualiteit na de bevalling

In principe mag u zodra het vloeien is gestopt weer gemeenschap hebben. De meeste stellen hebben daar niet zo snel behoefte aan. Houdt er rekening mee dat de vagina in de weken na de bevalling erg gevoelig en ook droog kan zijn.

Het is een fabeltje dat u niet zwanger raakt als u borstvoeding geeft. De kans is wel kleiner, maar zeker niet nul. Zo'n 2 tot 3 weken na de bevalling kunt u namelijk alweer een eisprong hebben. Denk na over welke anticonceptie u wilt gebruiken. Niet alle soorten gaan samen met borstvoeding.

Orale anticonceptie (de pil)

Als u borstvoeding geeft, mag u in principe ongeveer 6 weken na de bevalling starten met orale anticonceptie. De hormonen uit de pil gaan over in de moedermelk en komen dus ook (weliswaar in zeer geringe mate) bij het kind. De borstvoeding loopt dan soms terug. Een paar dagen wat vaker aanleggen helpt meestal goed. Als u flesvoeding geeft is het advies om na 2 weken te beginnen met orale anticonceptie.

Spiraaltje

Vanaf 6 weken na de bevalling kan een spiraaltje worden geplaatst door de gynaecoloog of de huisarts.

Condooms

U mag condooms gebruiken.

Laat u voor alternatieven of advies informeren door verloskundige of huisarts.

■ De baby

Voeding

De eerste uren

Soms heeft de baby nog niet meteen behoefte om te drinken. In de eerste 24 uur niet goed drinken is geen reden tot ongerustheid.

Oorzaken kunnen zijn:

- de baby kan de eerste dag(en) erg misselijk zijn door ingeslikt vruchtwater
- de baby is erg moe. Geboren worden is voor een baby een vermoeiende gebeurtenis.

Flesvoeding

Als u flesvoeding geeft, maakt u de voeding klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de voeding (bij voorkeur in een fleswarmer of pannetje heet water) en controleer altijd of deze niet te heet is door enkele druppels aan de binnenkant van uw pols te voelen. U mag uw baby om de 3-4 uur voeding geven. De kraamverzorgende helpt u daarbij.

Als u geen borstvoeding geeft, is het goed om de eerste weken een steunende strakke bh te dragen (ook 's nachts). Dit voorkomt stuwing. Om dezelfde reden is het beter om tijdens het douchen geen harde en warme stralen op de borsten te zetten.

Meer informatie over flesvoeding: onze folder [‘Flesvoeding’](#)

Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft, is voeden op verzoek het uitgangspunt. De baby mag zo vaak en zo lang drinken als hij/zij wil. Meestal komt dat neer op om de 3-4 uur voeden overdag en 's nachts kan er 5-6 uur tussen zitten. In het begin meldt hij zich misschien wel veel vaker. Het is goed om hem ook dan aan te leggen, want het helpt ook om de borstvoeding op gang te laten komen. Als de borstvoeding goed op gang is, worden de pauzes tussen de voedingen vanzelf langer. Is uw baby erg slaperig zo vlak na de bevalling, pak hem dan regelmatig op en leg hem aan. Veel baby's willen dan toch wel wat drinken.

Meer informatie over borstvoeding: onze folder [‘Wat je moet weten over borstvoeding’](#)

Verslikken en spugen

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de maag en het mondje van de baby terechtkomen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd. Bij verslikken of spugen kan uw kind benauwd worden en gaan kokhalzen. Leg uw kind dan op de zij en klop zachtjes op de rug. De baby is in principe krachtig genoeg om alles zelf uit te hoesten/spugen.

Luiers verschonen

Uw baby heeft voor of na iedere voeding een schone luier nodig. Houdt een lijstje bij hoeveel keer en wanneer uw baby geplast of gepoept heeft. Bewaar de volle luiers de eerste dagen even zodat de kraamverzorgende ze eventueel nog kan bekijken.

De verzorging van de navel

De navelstrengstomp mag nog een paar druppels nabloeden. Als de huid rond de navelstrengstomp rood en verheven is, bel dan u uw verloskundige. Het stompje valt er vanzelf af na ongeveer 7 dagen.

De temperatuur van de baby

Het is belangrijk dat een pasgeborene op temperatuur blijft. Een normale temperatuur ligt tussen de 36,5 en 37,5 °C (rectaal). De temperatuur voelt u het best in het nekje van de baby of door met de thermometer rectaal de temperatuur te meten.

Als de baby een hoge temperatuur heeft kunt u

- een dekentje weghalen
- minder kleertjes aandoen
- de kruik weghalen

Als de baby een lage temperatuur heeft kunt u

- een extra dekentje geven
- extra kleertjes aandoen
- de baby een mutsje opdoen
- de baby even bij u in bed nemen; ga niet slapen met de baby in uw eigen bed!
- een warme kruik geven. De kraamverzorgende legt u uit hoe u dat het beste kan doen. Zorg dat de kruik nooit direct tegen de baby aan ligt

Na een uur controleert u weer de temperatuur van de baby. Als de temperatuur ondanks deze maatregelen nog te hoog of te laag is, neem dat contact op met uw verloskundige. Het is voldoende op thuis één keer per dag de temperatuur van de baby te controleren, tenzij anders met u is afgesproken.

Veilig slapen

Baby's slapen het meest veilig in rugligging. Zijligging mag ook, maar buikligging mag niet. Het bedje moet half worden opgemaakt: de baby moet zó liggen, dat de voetjes helemaal aan de onderkant van het bedje liggen, de deken komt dan dus maar tot halverwege het bedje. Op deze manier kan de baby niet helemaal onder het dekentje raken. Laat de baby niet bij u in bed slapen.

Huilen

Pasgeborenen hebben maar één manier waarop zij kunnen laten merken dat hen iets niet bevalt of dwarszit: huilen. Mogelijke oorzaken zijn: een vieze luier, krampjes, zuigbehoefte, honger, een boertje dat dwarszit, niet lekker liggen of wennen aan de nieuwe omgeving. Overigens huilen jonge baby's regelmatig zonder dat daar een reden voor te vinden is.

Als u uw baby dicht bij u neemt zal uw geur, hartslag en stem de baby een vertrouwd gevoel geven. Aarzel niet om aan te leggen als u borstvoeding geeft, ook niet als u dit een uur geleden nog heeft gedaan. Het kan helpen bij het troosten van de baby. Baby's hebben zo vlak na de bevalling nog weinig regelmaat met het voeden en in het begin kunt u niet vaak genoeg aanleggen.

■ Uw vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan is het verstandig deze op te schrijven. Deze kunt u bespreken met de kraamverzorgende of verloskundige. Als de kraamverzorgende er niet is en u wilt over iets dringends overleggen, kunt u bellen met uw verloskundige of huisarts.

Wij wensen u een plezierige kraamperiode toe.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie gynaecologie/verloskunde
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 289517

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl