

.....

Na de bevalling naar huis

zorg voor moeder en pasgeboren baby

U bent pas bevallen in OLVG en mag met uw baby naar huis. Wat kunt u verwachten van de kraamperiode? Waar moet u thuis aan denken bij de verzorging van uw baby? En hoe zorgt u ervoor dat u zelf goed herstelt van de bevalling? Dat en meer leest u in deze folder.

Praktische zaken

In de kraamperiode komt de verloskundige om de dag bij u thuis om uw gezondheid en die van de baby te controleren. De kraamhulp komt elke dag en helpt u onder andere bij de verzorging van de baby en het geven van borstvoeding.

Nacontroles bij u thuis

De verloskundige komt de eerste 8 dagen na de bevalling om de dag bij u thuis om te controleren hoe het met u en de baby gaat.

.....

Contactgegevens verloskundige

naam verloskundige

telefoonnummer

Kraamhulp

U (of uw partner) belt na de bevalling zelf het kraambureau om kraamzorg te regelen vanaf de dag dat u naar huis kunt.

Kraamperiode

De kraamperiode duurt tot 6 weken na de bevalling. In deze periode verandert er veel. In de eerste periode (meestal 8 dagen) krijgt u begeleiding van een kraamverzorgende. De verloskundige komt om de dag bij u thuis. In de eerste 8 dagen kunt u voor alle medische bijzonderheden bellen met uw verloskundige. Als het nodig is, wordt u doorverwezen.

Zorg voor de moeder na de bevalling

Voldoende rust

Voor de meeste vrouwen is de kraamtijd zwaar. Het lichaam moet herstellen van de zwangerschap en bevalling of keizersnede en krijgt meestal minder nachtrust, omdat de baby 's nachts voedingen krijgt of wakker is. Vaak komt er in deze tijd ook veel bezoek.

Veel vrouwen zijn dan snel moe, humeurig, vergeetachtig of huilerig. We adviseren u om iedere middag een paar uur rust te nemen (in bed) en 's avonds op tijd naar bed te gaan.

Houd er rekening mee dat het een paar maanden kan duren voordat uw conditie is hersteld.

Regelmatig plassen

- Probeer na de bevalling om de 3 - 4 uur te plassen. Met een lege blaas kan de baarmoeder zich beter samentrekken. Dit samentrekken van de baarmoeder is nodig om het bloedverlies te stoppen.
- Spoel na het plassen uw vagina met (lauw) water om infecties tegen te gaan. Dit helpt ook tegen het soms branderige gevoel tijdens het plassen. U kunt gebruik maken van bijvoorbeeld een fles of bidon, of onder de douche plassen.

Bloedverlies

Na de bevalling is uw bloedverlies te vergelijken met een hevige menstruatie.

- Gebruik de eerste dagen kraamverband. Dit is extra groot maandverband dat bij het kraampakket hoort.
- De eerste dag kan uw kraamverband elke 2 - 3 uur met bloed doordrenkt zijn.
- U hoeft niet te schrikken van 1 of 2 grote stolsels. Een stolsel is een samenklontering van bloed en is soms zo groot als een tennisbal.
- Het bloedverlies duurt gemiddeld 6 weken, maar neemt stapsgewijs af.
- Zolang u vloeit, is het niet verstandig een bad te nemen, te zwemmen of te vrijen. Douchen mag wel.

Verliest u meer bloed of stolsels? Neem dan contact op met uw verloskundige.

Naweeën

- Na de bevalling kunt u last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat uw baarmoeder weer zijn normale niet-zwangere vorm terugkrijgt.
- Als u veel last heeft van naweeën, kan een warme kruik tegen uw buik verlichting geven.
- Ook kunt u 1 of 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen: maximaal 8 tabletten – dus 4000 mg - per dag. Dit mag ook als u borstvoeding geeft.
- Meestal zijn naweeën 2 dagen na de bevalling sterk verminderd of over.

Hechtingen

Na de bevalling is de huid tussen de vagina en de anus (perineum) meestal gezwollen en beurs. Als u hechtingen heeft, kan het perineum extra gevoelig zijn.

- Voorkom dat het vocht zich kan ophopen rond de hechtingen. Dat doet u door een paar keer per dag op een harde ondergrond, bijvoorbeeld een harde stoel, te gaan zitten.

- Ook een ijskompres kan verlichting geven. Bijvoorbeeld een ingevroren nat kraamverband in een plastic zakje en daarna in een washand of doek gewikkeld.
- Houd het gebied tussen vagina en anus goed schoon om infectie te voorkomen. Spoel drie keer per dag met lauw water.
- Het kan prettig zijn om af en toe bloot (zonder maandverband of onderbroek) in bed te liggen of te zitten op een matje. De wondjes drogen dan aan de lucht. Dit versnelt het herstel.
- De hechtingen lossen vanzelf op.
- Als u veel last heeft van 'trekkende' hechtingen dan kan de verloskundige de hechtingen na 5 tot 7 dagen verwijderen.

Pijn

Pijn is een van de ongemakken na de bevalling. Dit kan allerlei oorzaken hebben zoals hechtingen, naweeën, stuwingspijn, tepelkloven en spierpijn. Pijn en andere ongemakken zijn niet goed voor het op gang komen van de borstvoeding. We adviseren u daarom om bij pijn een paracetamol te nemen. Bespreek uw klachten ook altijd met de kraamhulp of verloskundige.

Paracetamol

Bij pijn mag u 1 - 2 tabletten paracetamol van 500 mg per keer gebruiken tot maximaal 8 tabletten per dag. Paracetamol kan geen kwaad bij het geven van borstvoeding. Paracetamol mag u zonder overleg gebruiken. Bij alle andere pijnstillers of medicijnen is het raadzaam om vooraf met uw verloskundige of huisarts te overleggen.

Klachten, zorgen of vragen

Tijdens de eerste 8 dagen na de bevalling kunt u al uw vragen stellen aan de verloskundige die de nacontroles bij u thuis doet. Daarna kunt u overleggen met uw huisarts.

Heeft u een van onderstaande klachten? Overleg dan met uw verloskundige. Zo nodig neemt de verloskundige contact op met de afdeling Verloskunde van OLVG:

- aanhoudend, hevig bloedverlies (meer dan bij menstruatie)
- aanhoudende buikpijn
- koorts, hoger dan 38,5 °C
- sterk ruikende afscheiding
- aanhoudende pijn bij de hechtingen.

Keizersnede

Als u een keizersnede heeft gehad, is het heel belangrijk de eerste 6 weken rustig aan te doen. Dat betekent niet te zwaar tillen en voorzichtig zijn met uw buikspieren. Bespreek in het ziekenhuis alvast met uw omgeving wie u thuis kan ondersteunen. Denk hierbij aan familie of vrienden die kunnen helpen met bijvoorbeeld huishoudelijk werk of boodschappen doen.

Voeding

Drink elke dag minstens 2 liter vocht. Ook gezond eten met veel vezels zoals bruinbrood, helpt bij het goed op gang komen van de stoelgang. Dit kan na de bevalling of keizersnede enkele dagen duren. Als u borstvoeding geeft, heeft u ongeveer 500 kilocalorieën per dag extra nodig. Gevarieerd eten is belangrijk om van alle voedingsstoffen iets binnen te krijgen.

De samenstelling van borstvoeding wordt nauwelijks beïnvloed door wat u zelf eet. Aandacht voor de voeding is vooral belangrijk voor uzelf als moeder. Als u langere tijd borstvoeding geeft, adviseren we 5 microgram vitamine D per dag te slikken. Lijnen tijdens de borstvoedingsperiode wordt afgeraden.

Gemeenschap en anticonceptie

Vrijen

- U mag na de bevalling weer vrijen als het vloeien gestopt is. Bij de meeste stellen duurt het even voor beiden hier weer behoefte aan hebben.
- Ongeveer 2 weken na de bevalling kunt u alweer een eisprong hebben en kan de menstruatiecycclus weer gestart zijn. Dit betekent dat u dan ook weer zwanger kunt raken.
- Ook in de periode dat u borstvoeding geeft, kunt u zwanger raken. De kans hierop is kleiner, maar niet uitgesloten.

Orale anticonceptie (de pil)

- U kunt direct na de bevalling weer starten met het slikken van de pil.
- Geeft u borstvoeding? Ook dan kunt u de pil slikken. Houd er rekening mee dat in de gewone pil oestrogenen zitten. Hierdoor kan de borstvoeding teruglopen. De baby een paar dagen wat vaker aanleggen verhelpt dit probleem.
- U kunt ook kiezen voor een pil met alleen progestageen. Hierbij loopt de borstvoeding niet terug.

Spiraaltje

Vanaf 6 weken na de bevalling kan uw gynaecoloog of huisarts een spiraaltje bij u plaatsen.

Condooms

Voor het gebruik van condooms bestaan geen beperkingen. Bekijk voor meer informatie de OLVG-folder 'Anticonceptie'.

Nacontrole in het ziekenhuis

Soms is er een medische reden voor evaluatie van de bevalling en kraamperiode in het ziekenhuis, bijvoorbeeld bij een keizersnede. Dit noemen we nacontrole en deze vindt ongeveer 6 weken na de bevalling plaats. Als er een medische reden is voor een nacontrole maken wij voor u een afspraak.

Heeft u vragen of klachten over de bevalling?

Dan adviseren we u 4 tot 8 weken na de bevalling een afspraak te maken voor een nacontrole. Vraag daarbij dan naar de arts of verloskundige die bij uw bevalling of keizersnede aanwezig is geweest. Deze naam staat op het wiegenkaartje van uw kind. Voor de nacontrole kunt u telefonisch een afspraak maken of via MijnOLVG.

Zorg voor de pasgeboren baby

Temperatuur

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5 en 37,5°C zijn. Handjes en voetjes voelen vaak wat kouder aan. Dit betekent niet dat de baby het koud heeft.

- Meet de temperatuur van de baby de eerste dagen 2 - 3 keer per dag (via een thermometer in de anus, de kraamverzorgende kan u hierbij helpen).
- Leg bij een temperatuur van minder dan 36,5°C een of twee warme kruikjes in de wieg. Leg de opening van de kruik altijd naar beneden richting de voetjes en nooit direct tegen de baby aan, maar op het lakentje en de kentje, en in een kruikenzak. Er moet altijd een laag zitten tussen de baby en de kruik.

De temperatuur van de babykamer kan het beste rond de 18°C zijn. Meestal heeft de baby na de eerste dagen dan geen extra kruik meer nodig. Zorg voor een goede ventilatie in de kamer, maar ook in het bed zelf. Gebruik geen dicht bed en ook geen dikke wiegbekleding of stootrand. Zet – zelfs als het koud is – af en toe het raam even open voor frisse lucht. Dat kan bijvoorbeeld als de baby niet in bed ligt. Als het zacht weer is, kan het raam steeds een beetje openblijven, zolang de temperatuur maar rond de 18°C blijft. Pas wel altijd op voor tocht!

Temperatuur van de baby

Wat moet ik doen bij een te lage of een te hoge temperatuur van de baby?

lage temperatuur van de baby (onder 36,5° C)

extra kruik

extra dekentje

extra kleertjes aandoen

mutsje op

De baby voeden

De baby bloot op uw blote borst leggen

hoge temperatuur van de baby (boven 37,5° C)

kruik weghalen

een dekentje weghalen

minder kleertjes aandoen

mutsje afdoen

Het is in het belang van uw baby om niet meer dan één acties tegelijk te doen. Probeer met steeds één actie de temperatuur te beïnvloeden.

Controleer 1 uur nadat u iets hebt veranderd opnieuw de temperatuur. Overleg bij aanhoudende lage of hoge temperatuur met uw verloskundige of met uw huisarts.

Verzorgen van de navel

Maak elke dag de overgang van de huid naar de navel goed schoon met een gaasje met alcohol 70% zuiver. Doe dit tot het navelstompje is afgevallen en goed droog is.

Hielprik

De baby krijgt tussen de 4e en de 7e dag na geboorte een hielprik (PKU/CHT-prik). De dag van geboorte is dag 0. Een wijkverpleegkundige van de GGD komt hiervoor bij u thuis. Nadat u aangifte heeft gedaan, informeert de burgerlijke stand de GGD over de geboorte van uw kind.

- Is de wijkverpleegkundige niet geweest voor: _____ - _____ - 20 ____? Neem dan telefonisch contact op met de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD)
- Is uw kind de eerste week na de geboorte nog in OLVG? Dan verzorgen wij de hielprik.

De PKU/CHT-prik is WEL / NIET in OLVG afgenomen op: _____ - _____ - 20 ____

Misselijk en/of spugen

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en de maag van de baby terecht komen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd en is meestal bruinig van kleur. De baby kan er in de eerste 24 uur misselijk van zijn. Schrik niet wanneer de baby moet kokhalzen of spugen. Draai de baby op de zij of houd de baby even rechtop.

Poepen en plassen

De baby moet binnen 24 uur geplast en binnen 48 uur gepoept hebben. De eerste ontlasting van de baby is meestal zwart en kleverig. Dit heet 'meconium'. Verschoon de baby voor elke voeding en noteer voor de kraamzorg wanneer de baby geplast of gepoept heeft. Of bewaar de luiers met het tijdstip erop totdat de kraamzorg deze gezien heeft. Meisjesbaby's kunnen onder invloed van hormonen van moeder een beetje vaginaal bloedverlies hebben (pseudomenstruatie). Dit kan geen kwaad.

Veilige slaaphouding

Leg de baby bij voorkeur op de rug te slapen. Dit is de veiligste houding. Om te voorkomen dat de baby een voorkeur voor een bepaalde houding ontwikkelt en het hoofdje scheef groeit, is het verstandig om het hoofdje afwisselend op de linker- en rechterkant te leggen.

- Laat de baby niet op zijn buik slapen vanwege het verhoogde risico op wiegendood.
- Is de baby onrustig op de rug? U kunt de eerste 2 weken de baby ook op de zij laten slapen. Laat de baby dan afwisselend op de linker- en rechterzij liggen.
- Heeft u vragen over wiegendood, informeer dan bij uw verloskundige of het consultatiebureau.

Na een kunstverlossing

Na een geboorte met behulp van vacuümpomp of tang kan een baby hoofdpijn hebben of misselijk zijn. Wij adviseren u de baby dan zo veel mogelijk rust te geven. Verschoon en voed zo rustig mogelijk en beperk het bezoek. Zo nodig mag de baby een zetpil paracetamol krijgen (60 mg) met tussenpozen van minimaal 8 uur.

Voeden van de baby

De meest natuurlijke manier van voeden is borstvoeding. Moedermelk bevat naast voedingsstoffen ook afweerstoffen en andere beschermende stoffen die infecties en allergieën helpen voorkomen. Bovendien is borstvoeding ook gemakkelijk: het is altijd bij de hand en altijd op de juiste temperatuur.

10 Vuistregels borstvoeding van Unicef en de World Health Organization (WHO)

Alle instellingen voor moeder en kindzorg dienen er zorg voor te dragen dat:

1. Zij een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
2. Alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen worden met borstvoeding geven.
5. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
6. Pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind dag en nacht op een kamer mogen blijven (rooming-in).
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven.
10. De instelling onderhoudt contacten met andere instellingen en disciplines over begeleiding bij borstvoeding en verwijst ouders naar borstvoedingsorganisaties.

Borstvoeding

- U kunt beginnen met voeden 'on demand'. Dit wil zeggen: net zo vaak en zo lang als u en de baby dit prettig vinden. Leidraad is dat u de baby in het begin minimaal 8 tot 12 keer per dag aanlegt om de voeding op gang te brengen. Tussen 2 voedingen mag maximaal 3 uur zitten.
- Als de baby na 4 dagen minimaal 4 natte luiers per 24 uur heeft, kunt u er zeker van zijn dat de baby genoeg voeding krijgt.
- Borstvoeding geven mag geen pijn doen. Heeft u wel pijn? Dan legt u de baby waarschijnlijk niet goed aan. Verbreek dan het vacuüm door met een droge vinger het mondje van de baby te openen en probeer het opnieuw. Blijft u pijn voelen? Vraag dan advies aan uw kraamverzorgende.
- Voor de bescherming van uw tepels kunt u na het geven van borstvoeding een laatste druppel melk uitsmeren over de tepel. Dit werkt ontstekingsremmend en helpt tepelkloven voorkomen. Laat uw borsten drogen aan de lucht.
- Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling van OLVG heeft u van de lactatiekundige of van de verpleegkundigen advies en hulp gekregen bij de borstvoeding. Deze begeleiding is gebaseerd op de 10 vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding zoals deze zijn opgesteld door de World Health Organization en Unicef (zie kader).

Vitamine D

Wij adviseren u om vitamine D aan uw kind te geven vanaf de achtste dag tot en met het vierde levensjaar. Dit is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Als de baby een halve liter (500 ml) zuigelingenmelk (flesvoeding) of meer per dag drinkt is extra vitamine D niet meer nodig.

Vitamine K

De baby heeft meteen na de geboorte 1 microgram vitamine K gekregen. Zolang u volledige borstvoeding geeft, adviseren wij u om vanaf de achtste dag tot en met de derde maand vitamine K aan de baby te geven. Dit is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Krijgt de baby flesvoeding? Dan hoeft u niet aanvullend vitamine K te geven.

Flesvoeding

De keuze van de voeding bespreekt u of heeft u besproken met uw verloskundige of gynaecoloog. Als u geen borstvoeding kunt of wilt geven en er zijn verder geen bijzonderheden dan zal de verloskundige of arts u 'standaard' zuigelingenvoeding adviseren. Komen allergieën, astma of eczeem in de familie voor dan kan de verloskundige of arts hypoallergene voeding adviseren.

Hoeveelheid voeding

Leidraad is dat u de baby 6 tot 8 keer per dag voedt. Tussen 2 flesjes mag maximaal 4 uur zitten. Maak de voeding klaar zoals de fabrikant van de voeding aangeeft.

De fles

Flessen zijn verkrijgbaar in hittebestendig glas of kunststof. Alle maten en materialen zijn geschikt.

De speen

Spenen zijn er in vele soorten en maten. Let er bij het kopen van een speen op dat de speen past bij de leeftijd van de baby. Belangrijk is dat de speen stevig is en goed van lengte is. Als de speen te kort is kan de baby er niet prettig mee zuigen. Van een te lange speen kan hij gaan kokhalzen. Wanneer de fles op zijn kop gehouden wordt moet de melk er druppelsgewijs uitlopen, niet in een straaltje.

Klaarmaken van de flesvoeding

Maak de voeding klaar zoals de fabrikant op de verpakking van de voeding aangeeft. De voeding kunt u op verschillende manieren opwarmen:

- au bain-marie (zet het flesje in een pan met kokend water)
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

Controleer voordat u de fles geeft of de voeding niet te warm is door een druppel voeding op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Dit mag niet te warm aanvoelen.

.....

Flesvoeding

vandaag	_____	datum	_____
krijgt de baby			ml voeding

morgen		datum:	_____
krijgt de baby			ml voeding

Iedere dag met 10ml opvoeren tot			ml voeding

De fles geven

Let op de volgende punten als u uw kind de fles geeft:

- Zorg dat u ontspannen in een lekkere stoel zit of in bed ligt.
- Zorg voor voldoende rust om u heen.
- Leg een spuuglapje onder de kin van de baby en raak met de speen de lippen van uw baby aan, zodat hij zijn mondje opent.
- Laat de speen vol lopen met voeding, en doe de speen dan in het mondje van de baby. De speen is voortdurend met voeding gevuld. Houdt de fles zo vast dat de baby geen lucht binnen krijgt.
- De speen moet op de tong liggen, niet eronder.
- Wordt de baby onrustig? Houd de fles dan wat minder schuin zodat de melk minder snel stroomt.
- Het geven van een volle (100 ml) fles duurt gemiddeld 20 tot 25 minuten. Als uw baby genoeg heeft van het drinken, laat hem dan even rechtop tegen uw schouder aanleunen, zodat hij eventueel een boertje kan laten.

Schoonmaken van fles en speen

Maak na gebruik de fles en speen in een sopje schoon met een borsteltje. Zorg dat er geen melkresten achterblijven. Spoel de fles en speen goed af onder een straal water. Zowel de kunststof fles als de speen moet 1 keer per dag gedurende 3 minuten worden uitgekookt. Een glazen fles moet u 10 minuten uitkoken. Dit doet u bijvoorbeeld door fles en speen in een pan met kokend water te leggen.

Ontlasting bij flesvoeding

Flesvoeding lijkt veel op borstvoeding, alleen is de samenstelling anders. De darmen van de baby moeten hier aan wennen. Het krijgen van ontlasting kan daarom variëren van 6 keer per dag een poepluier tot 1 keer in de 6 dagen. De kleur van de ontlasting kan variëren van

geel tot groen en bruin. Heeft uw baby problemen met de ontlasting? Overleg dan met de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau.

Meer informatie over borstvoeding

Vragen over de borstvoeding kunt u stellen aan de kraamverzorgende, de verloskundige die bij u thuis komt voor de nacontroles, uw huisarts of het consultatiebureau. U kunt ook telefonisch contact opnemen met de lactatiekundige van OLVG.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/verloskunde
- www.nvog.nl

Contact

lactatiekundige, locatie Oost

T 020 599 40 18 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)
E lactatiekundige@olvg.nl

Geneeskundige en Gezondheidsdienst (GGD) Amsterdam

Informatie over hielprik
T 020 555 54 72

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 12 april 2020, foldernr.0474