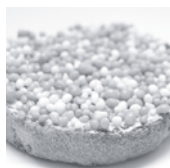




Lees
meer

Verder na je kraamweek

Er zijn de afgelopen periode veel indrukken en informatie op je afgekomen. Goedbedoelde adviezen van buurvrouwen, tips van schoonmoeders, ervaringen van vriendinnen en natuurlijk de informatie van ons en de kraamhulp. We kunnen ons goed voorstellen dat je het fijn vindt om de belangrijkste zaken voor na de kraamweek nog even op een rij te zien. En daar is deze folder precies voor bedoeld.



Nacontrole wel of niet

De eerste week na de geboorte van je kind zit er op. Wij van Dochter&Zn. sluiten de kraamweek af en komen niet meer standaard langs voor controles.

Je huisarts en Ouder & Kind zorg (ofwel consultatiebureau genoemd) nemen de zorg van ons over en daar kun je nu ook terecht met vragen en bijzonderheden.

Tijdens je zwangerschap en de bevalling is er regelmatig contact tussen jou en ons geweest. We kunnen ons voorstellen dat je nog met vragen zit of dat die later komen. Zes tot acht weken na de geboorte blijven wij sowieso je aanspreekpunt bij vragen of klachten die verband houden met ontzwanteren, de bevalling of je kraambed.

Heb je in de loop van de eerste weken nog vragen of wil je graag iets met ons bespreken, maak dan een nacontroleafspraak bij ons op de praktijk. Heb je geen reden langs te komen, dan hoeft dat dus niet. Ben je bij de gynaecoloog bevallen en heb je daarover nog vragen, kun je ook daar een afspraak maken.

Hielprik en gehoortest

Als het goed is, heb je iemand van Ouder & Kind zorg op bezoek gehad voor de hielprik en



de gehoortest. Is dit nog niet gebeurd en is er nog geen afspraak gemaakt, neem dan contact op met iemand van Ouder & Kind zorg.

Vitamine K

Vitamine K is van invloed op de bloedstolling. Deze vitamine maakt je baby zelf nog niet of onvoldoende aan. Daarom krijgt je kind dit direct na de geboorte van ons. Krijgt je baby alleen borstvoeding, geef dan vanaf de achtste dag na de bevalling t/m de derde maand 25 microgram per dag in de vorm van druppels die je met een theelepeltje kunt toedienen. Hoeveel druppels dat zijn, lees je op het etiket. Heb je per ongeluk een keer overgeslagen of een dubbele dosis toegediend? Geen paniek, maar om dit te voorkomen is het slim de druppels dagelijks op een vast moment te geven. Zodra de voeding van je kind voor meer dan 400ml uit kunstvoeding bestaat, kun je stoppen met vitamine K.



Vitamine D

Vitamine D wordt door Ouder & Kindzorg geadviseerd vanaf de vijftiende dag na de bevalling. Deze vitamine stimuleert en bevordert de botaanmaak.

Borstvoeding

Over borstvoeding is veel te vertellen. Voor al je vragen hierover kun je terecht bij Ouder & Kind zorg, bij diverse borstvoedingsorganisaties en bij Dochter&Zn. Hier kun je ook telefoonnummers krijgen van borstvoedingsdeskundigen. Meestal zijn dit ervaringsdeskundigen met een opleiding. Misschien ook iets voor jou: een borstvoedingsgroep waar moeders die borstvoeding geven bij elkaar komen en ervaringen uitwisselen.

Omgaan met regeldagen

Elk kind heeft regeldagen: je baby staat dan op het punt een groeispurt door te maken en heeft meer voeding nodig. Veel ouders worden hierdoor onzeker en denken ten onrechte dat er onvoldoende

Lees
meer

Verder na je kraamweek

voeding is. Dit is echter een natuurlijk proces. Je borsten maken voeding op aanvraag: wanneer je kind deze dag of dagen vaker wordt gevoed, neemt de melkproductie vanzelf toe. Geef er dus aan toe, creëer meer rust voor jezelf en drink zelf ook goed. De melkproductie zal toenemen en vraag en aanbod zijn weer op elkaar afgestemd. Na een paar dagen zal de periode tussen de voedingen weer drie à vier uur zijn.

Wat als je kind na een of twee regeldagen nog steeds om de één of twee uren voor een voeding komt? Vind je het zelf geen probleem elke twee uur te voeden en je kind groeit goed, dan is dit oké en ga je lekker zo door. Besef wel dat de eerste (voor) melk die toeschiet vooral dorstlessend is. Daarna komt de vette, voedzamere achtermelk: kinderen groeien hier meer van en deze melk geeft langer een verzadigd gevoel. Komt je kind elk uur, dan kan het zijn dat hij of zij niet of nauwelijks aan de achtermelk toekomt: je kind is even tevreden maar heeft al gauw weer wat melk nodig.

Vind je het lastig dat je kind na de regeldagen nog steeds te snel weer komt, probeer deze snelle regelmaat dan te doorbreken door de tijd tussen de voedingen te rekken.

Voorkom borstontsteking

Was je handen vóór elke voeding, zorg goed voor jezelf en denk aan je weerstand. Controleer je borsten dagelijks op harde plekken die ontstaan door melk die in de klieren achterblijft. Masseer



deze plekken tijdens het voeden/ kolven richting de tepel weg. Vooral als je de signalen van ontsteking opmerkt, is dit belangrijk: harde plek, rood, warm, pijnlijk en

uiteindelijk koorts. Maak het masseren makkelijker door de borst voor de voeding of het kolven te verwarmen met een warme doek of onder de douche. De melkkanaaltjes gaan zo wijder open staan en je masseert de melk er makkelijker uit.

Na het voeden kun je de borsten koelen met een koude doek. Juist als het pijnlijk is, is het belangrijk de borst goed te legen, desnoods met een kolf. De melk moet eruit want als de borst niet goed leeg is, kan het verder gaan ontsteken.

Als je doet wat we hier beschrijven gaat borstontsteking binnen 24 uur vanzelf over. Heb je daarna nog koorts, regel dan via je huisarts antibiotica voor jezelf die veilig is voor je kind.

Borstvoeding en kolven op het werk

In de wet zijn afspraken vastgelegd voor werkende borstvoedende moeders, zoals je recht op borstvoedingstijd tijdens je werk tot je kind negen maanden



is. Ook moet de werkgever een afgesloten ruimte beschikbaar stellen om te kolven of te voeden. Je mag een kwart van je werktijd gebruiken voor borstvoeding of

kolven of om naar huis te gaan om te voeden.

Vloeien en menstrueren: wat is normaal

Het vloeien zal nog enige tijd aanhouden. Hoewel het meestal al eerder stopt is zes à acht weken heel normaal. De hoeveelheid vocht zal afnemen en van kleur veranderen. Bij meer activiteit kan het bloedverlies weer toenemen. Wanneer de menstruatie na de bevalling weer op gang komt, is voor iedere vrouw en na elke zwangerschap anders. Het kan snel zijn maar ook een half jaar duren. Geef je borstvoeding dan kan de menstruatie wegblijven zolang je voedt. Het is dus niet te zeggen wanneer je weer vruchtbaar bent.

Anticonceptie

Vóór je eerste menstruatie heb je al een eisprong gehad en ben je dus vruchtbaar. Daarom is het belangrijk anticonceptie te gebruiken als je weer gaat vrijen. Ook als je borstvoeding geeft en ook als je eerder lang moest wachten op je zwangerschap. Het kan namelijk nu heel anders verlopen. Welke middel het beste is, verschilt per persoon en situatie. Voor je lichaam is het aan te raden na de bevalling minstens zes maanden te wachten met een volgende zwangerschap.

Bij Dochter&Zn. liggen folders over vormen van anticonceptie. Voor vragen hierover kun je bij je huisarts, de gynaecoloog of bij ons terecht. Meer informatie vind je ook op www.anticonceptie.nl.

Vrijen

Na een bevalling voor het eerst weer vrijen is voor jou en je partner spannend. Het juiste moment is

Lees
meer

Verder na je kraamweek

wanneer jullie daar beide aan toe zijn. Misschien is het goed eerst met een spiegel te kijken of te voelen of het (nog) pijnlijk is in dat gebied. Voor je gevoel is de wond vaak groter dan in werkelijkheid. Je hoeft niet bang te zijn dat het litteken door het vrijen weer open zal gaan. Geef je borstvoeding dan kan het zijn dat je door de aanwezige hormonen minder makkelijk vochtig wordt. Glijmiddel en de tijd ervoor nemen kunnen daarbij helpen.

Bekkenbodemspieren: spannen en ontspannen

Je bekkenbodemspieren hebben behoorlijk moeten wijken om het kind erdoor te laten. Gelukkig kun je ze trainen, maar dat gaat niet vanzelf. In het zorgplan van de kraamverzorgster staan oefeningen. Het is belangrijk om dit op te volgen, je voorkomt hiermee ook incontinentie op oudere leeftijd. Zorg dat het oefenen onderdeel van je dagritme wordt: bedenk een vast tijdstip dan vergeet je het niet. Het aanspannen van de spieren is net zo belangrijk als het goed kunnen ontspannen. Met aanspannen hou je het droog, door goed te ontspannen kun je je blaas goed legen en dat helpt weer om onder andere blaasontsteking te voorkomen.

Urineverlies

Als je in de eerste zes weken na de bevalling soms urineverlies hebt, is dat niet erg: je lijf moet nog herstellen. Doe je oefeningen om je bekkenbodemspieren te trainen, blijf goed drinken en ga regelmatig naar het toilet. Na zes of acht weken moet je urineverlies eigenlijk niet meer accepteren, ook niet na een lach- of hoestbui. Besteed extra aandacht aan je oefeningen of ga naar een fysiotherapeut. Deze kan je hier goed bij helpen.

Weer op gewicht?

Na de bevalling raak je in een korte tijd al aardig wat kilo's kwijt. Toch kan het moeilijk zijn om je oude gewicht weer terug te krijgen. Dat komt omdat je vetweefsel in de zwangerschap ook toeneemt, zodat je voor de borstvoeding nog reserves hebt. Borstvoeding is dan ook een goede manier om af te vallen. Zorg voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon en drink, vooral met borstvoeding, veel water. Soms kan het zijn dat je door de borstvoeding

teveel afvalt. Dan is het zeker aan te bevelen meer te eten en/of meer calorierijkere voedingsmiddelen te gebruiken.

Probeer als het weer mogelijk is ook weer je eigen conditie op te bouwen. Een dagelijkse wandeling met kinderwagen is een goede start. Verder zijn er diverse cursussen om weer fit te worden na de bevalling.

Zoek de buitenlucht op

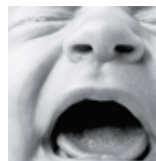
Ga er lekker op uit met je kind. De buitenlucht is goed voor je baby en daglicht zorgt dat hij of zij het dag- en nachtritme eerder oppakt.



Kleed je kind aan zoals je zelf gekleed bent: jas ja/nee, muts ja/nee en dan daaroverheen een deken-tje. In het nekje voel je of de temperatuur goed is. Koude handen? Geeft niks!

Huilen: erg of niet

Kinderen hebben weinig manieren om zich te uiten, huilen is daar een belangrijke van. Als alles verder goed is met je kind is het helemaal niet erg om het gewoon even te laten huilen. Natuurlijk wil je je kind graag gelukkig zien, dus als het (veel) huilt kan je dit een vervelend gevoel geven. Je wilt troosten om het huilen te stoppen. Lukt dit niet en weet je niet wat er aan de hand is dan kun je je behoorlijk machteloos voelen.



Huilen kan van alles betekenen. Vaak denk je het eerst aan honger, maar je kindje kan juist ook helemaal 'vol' van de voeding zitten.

Of misschien zit er een boertje dwars, heeft je kind behoefte aan aandacht, is het te moe en overprikeld, heeft darmkrampjes, is te warm of te koud. Het is goed om na te gaan of het iets is waar jij iets aan kunt veranderen.

Huilen: wat kun je doen

Heel belangrijk: raak niet gefrustreerd. Rust en regelmaat blijken zeer effectief voor kinderen die veel huilen. Ze hebben soms teveel prikkels gekregen door alle indrukken en geluiden die ze de hele dag om zich heen hebben. Ouder & Kind zorg kan je hierbij goed adviseren en helpen. Verder is gebleken dat babymassage positieve effecten

Lees
meer

Verder na je kraamweek

teweegbrengt bij moeder en kind. De massage geeft niet alleen rust en ontspanning maar zorgt ook



voor een intensief, intiem contact met je kind. Massage is in het bijzonder goed voor baby's met darmkrampen, gevoelige kinderen en couveusekinderen.

Roken: niet doen dus

Roken in een huis waar een baby leeft, is erg onverstandig. Kinderen van (in huis) rokende ouders ontwikkelen eerder allergieën en hebben sneller last van astma. Ook is er een sterke relatie tussen roken en wiegendood. Niet doen dus! Er is voldoende hulp als je wilt stoppen en je verzekeraar vergoedt deze hulp.

Als het geen roze wolk is

Het krijgen van een baby is niet voor elke moeder constant een roze wolk. Soms kan je het moederschap lichamelijk en/of geestelijk wel tegenvallen. Het is normaal om dat te voelen. Je bent niet meteen een ontaarde moeder of vader als het je soms even teveel wordt. Het is juist goed en eerlijk om die gevoelens te erkennen en ze niet weg te drukken. Vraag dan of iemand op je kind let en ga er even tussen uit.

Maak je je zorgen of wat je denkt en voelt nog wel 'normaal' is, blijf hier dan niet mee rondlopen maar vraag het aan iemand. Vraag het ons, je huisarts of bij Ouder & Kind zorg.

vWeer zwanger

Je moet er nu waarschijnlijk nog niet aan denken (of misschien juist wel!) maar mocht je serieus een volgende zwangerschap overwegen, is het goed vooraf met een aantal zaken rekening te houden. Stop je met anticonceptie, begin dan meteen met slikken van foliumzuur, dit verkleint de kans op een open ruggetje. Start met een gezonde voedingsgewoonte vanaf het moment dat je zwanger probeert te raken. Stop met roken en alcohol. Voor de man is stoppen ook zinvol want roken en alcohol beïnvloeden de spermakwaliteit. Ook is het goed je gewicht in de gaten te houden. Door overgewicht kan je suikerspiegel eerder uit balans raken tijdens de zwangerschap.

Tot slot: misschien waren er complicaties bij deze zwangerschap of geboorte. Dan wil je vast weten wat dit betekent voor een volgende zwangerschap of bevalling. Vraag het ons of je gynaecoloog.

Nog meer informatie...

Op de website zie je bij [handig](#) een lijst met weblinks en boeken die je misschien goed van pas komen.



Verloskundepraktijk Dochter&Zn
Sixmastraat 44
Leeuwarden

Telefoonnummers:

(058) 213 53 33 (praktijk)

(0622) 90 91 64 (dienstdoende verloskundige)

(0900) 15 15 (doktersdienst)