

# De kraamtijd

In de periode kort na de bevalling komt er veel op je af. In deze folder vind je praktische informatie en tips voor in je kraamtijd. Ook vind je in deze folder informatie over de verzorging van je baby na de geboorte.

## De kraamzorg thuis

Tijdens de kraamtijd begeleiden de verloskundige en de kraamverzorgster je thuis. Van de kraamzorginstelling heb je een kraamzorgdossier ontvangen. Hier staan tips/adviezen in voor de eerste twee weken. Ook kun je in dit dossier de gegevens van jou en je baby opschrijven.

Ben je in het ziekenhuis bevallen en mag je naar huis? Neem dan contact op met jouw kraamzorginstelling, zodat je weet wanneer je kraamzorg krijgt. Ook is het belangrijk dat je direct je verloskundige belt als je thuis bent. Je kunt de verloskundige tot 22.00 uur 's avonds bellen of 's ochtends vanaf 08:00 uur.

Ben je thuis en heb jij of je baby in de avond of nacht acute zorg nodig? Neem dan contact op met je verloskundige.

## Adviezen voor jezelf

### Hygiëne

In de kraamperiode is hygiëne erg belangrijk. Het is belangrijk om vóór iedere handeling je handen te wassen. Zowel bij de verzorging van je baby als van jezelf.

### Vloeien

Het is normaal dat je na de bevalling bloed verliest. Dit komt soms in golfjes naar buiten en kan erger worden tijdens het geven van borstvoeding, bij het opstaan, als je last hebt van naweeën of bij een volle blaas. Het bloedverlies is de eerste twee dagen helderrood en wordt geleidelijk aan minder en wordt donkerder van kleur. De eerste 24 uur kun je ook bloedstolsels verliezen (ter grootte van een vuist), dit is normaal.

### Contact opnemen

Bij ruim bloedverlies (= 2 kraamverbanden binnen 1/2 uur doordrenkt) **moet** je contact opnemen met de verloskundige. Bewaar in dat geval de verbanden, zodat de verloskundige het bloedverlies goed kan beoordelen.

### Plassen

Het is belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling goed geplast hebt. Na een bevalling in het ziekenhuis moet je geplast hebben voordat je naar huis mag. Ga daarna iedere 2-3 uur naar het toilet en voor het voeden. Een lege blaas is beter voor het samentrekken van de baarmoeder en voorkomt ruim vloeien. Gedurende de eerste weken adviseren wij je je vagina na het plassen te spoelen met lauw water. Dit helpt infecties te voorkomen. Spoelen met lauw water tijdens het plassen, kan het branderige gevoel de eerste dagen

verminderen. Ga de eerste nacht niet alleen naar het toilet. Maak je partner wakker voor hulp voor het geval je niet lekker wordt op het toilet.

### **Naweeën**

Na de bevalling kun je naweeën krijgen. Vooral tijdens de borstvoeding trekt je baarmoeder samen, waardoor je tijdelijk wat meer pijn kunt hebben. Ook na het plassen kun je extra last hebben. Als je baarmoeder goed samen kan knijpen betekent dat ook dat het bloedverlies snel minder wordt. Uiteindelijk zal de baarmoeder na enkele weken weer de oude grootte terugkrijgen. Je kunt paracetamol nemen tegen de pijn (geen aspirine!). Je mag maximaal 4000 mg paracetamol per 24 uur innemen (= 8 tabletten van 500 mg of 4 tabletten van 1000mg).

### **Hechtingen**

Hechtingen kunnen pijnlijk zijn. Een ijscompres of coolpack kan verlichting geven. IJs moet je nooit direct op de huid doen, dus voor gebruik in een washandje doen. Het is belangrijk om de hechtingen goed schoon te houden. Spoel met een kannetje water of sproei met de douche.

Je kunt gewoon op de hechtingen gaan zitten. Zitten op een zwemband of iets dergelijks wordt afgeraden omdat de zwelling dan vaak juist toeneemt en dus ook de pijn. Je kunt paracetamol nemen tegen de pijn. De verloskundige kan na enkele dagen de buitenste hechtingen verwijderen. Dit geeft vaak verlichting.

### **Ontlasting**

De ontlasting komt na enkele dagen weer op gang. Vaak zien vrouwen er flink tegenop om weer te poepen, maar de tips hieronder kunnen helpen.

- Houd je ontlasting zacht door veel te drinken en vezelrijk te eten.
- Stel het poepen niet uit zodra je aandrang voelt.
- Je kunt tijdens het drukken je vagina en de hechtingen ondersteunen met een warme washand. Je hoeft niet bang te zijn dat je hechtingen opengaan of knappen. Ook afvegen is geen probleem.

Heb je na een week nog steeds geen ontlasting gehad, dan kan er een laxeermiddel worden voorgeschreven.

### **Rust**

Rust is erg belangrijk in het kraambed. Kraambezoek kan soms te veel zijn. Probeer overdag zeker twee uur te slapen, je kunt de doorbroken nachten dan beter aan. Geef je lijf de tijd om te herstellen van de bevalling. Soms heb je erge last van spierpijn als gevolg van het harde persen tijdens de bevalling. Ook je bekken heeft rust nodig. Voorkom dat je veel trappen moet lopen en laat het huishouden aan iemand anders over.

Een bekend verschijnsel zijn de kraamtranen. Veel vrouwen ervaren de kraamperiode als een emotioneel heftige tijd, waarin veel dingen veranderen. Dit kan ertoe leiden dat je uit balans raakt, emotioneel bent, labiel bent, intens gelukkig voelt, maar ook huilt om niks. Dit is volstrekt normaal. Vermoeidheid kan de kraamtranen versterken. Denk dus goed aan je rust.

### **Borsten**

De eerste dagen na de bevalling kunnen de borsten voller worden en voelen ze warm en gespannen aan (stuwung). Dit komt door de toegenomen bloedvoorziening naar de borsten en de melkproductie die op gang komt. Je temperatuur kan door de stuwung ook wat gaan stijgen. Bij een temperatuur van 38°C en hoger neem je contact op met de verloskundige/huisarts. Als je borstvoeding geeft, draag dan een ondersteunende bh (zonder beugels). Dit mag ook 's nachts als je dat prettig vindt. Gebruik geen ijscompressen. Dit remt de productie van de moedermelk.

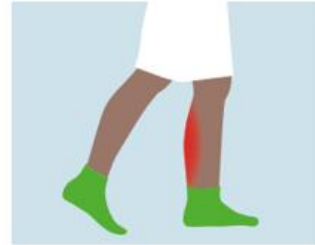
Als je flesvoeding geeft, draag dan dag en nacht een strakke stevige bh (die niet knelt en zonder beugels). Zet onder de douche geen hete straal water op de borsten, dit kan de stuwung verergeren. Om de pijn te verlichten kun je ijscompressen maken en zo nodig paracetamol innemen.

## Bel altijd je verloskundige bij deze klachten

Ben je minder dan 2 weken geleden bevallen en herken je 1 van deze signalen? Neem dan direct contact op met je verloskundige.



- > veel bloedverlies
- > bloedklonten



- > een dik, rood been
- > pijn aan 1 been



- > hoofdpijn
- > sterretjes zien
- > braken
- > pijn tussen je schouderbladen



- > niet slapen
- > onrustig gevoel
- > angst



- > koorts boven de 38 graden
- > verlies van bloed die stinkt

## Adviezen voor de baby

### Misselijkheid

De baby kan de eerste uren na de bevalling misselijk zijn. De baby kan dan ook wat braken of benauwd overkomen. Neem de baby bij je op de schouder of leg de baby op de zij. Wrijf rustig over de rug tot de baby gestopt is met huilen. De misselijkheid wordt vaak veroorzaakt door ingeslikt bloed/vruchtwater tijdens de geboorte. Ook na een vacuümverlossing komt het vaker voor dat de baby misselijk is. Bellenblazen kan ook een teken van misselijkheid zijn bij de baby. Een baby die misselijk is, heeft soms wat minder trek in voeding. Dat is niet erg, maar blijf wel regelmatig proberen of de baby wat wil drinken.

## Voeding

### Borstvoeding

Voor het op gang komen van de borstvoeding is het belangrijk om de baby zo veel mogelijk aan te leggen. Laat de baby minstens zeven tot acht keer per 24 uur aan de borst drinken. Dus zorg ervoor dat er niet meer dan 3 uur tussen twee voedingen zit. Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. Je hoeft niet bij te voeden, tenzij anders is afgesproken. Zodra de baby signalen geeft voor (borst)voeding (op vuistje sabbelen, smakgeluidjes of happende bewegingen maken met de mond), kun je de baby de borst aanbieden. Voor het slagen van de borstvoeding is het beter om de eerste 2 weken, of in ieder geval tot de borstvoeding goed loopt, geen fopspeen te geven.

### Flesvoeding

Kies bij flesvoeding voor redelijk vaste tijden, maximaal om de 3 tot 4 uur. Zorg voor zo'n 7 voedingen per 24 uur. De eerste tijd mag je baby 's nachts niet langer dan 4 uur achtereen slapen omdat de bloedsuikerspiegel dan te veel kan dalen. Kook voor het eerste gebruik de fles 10 minuten uit in kokend water en de speen 3 minuten. Volg voor het bereiden van de voeding de gebruiksaanwijzing op de verpakking. De eerste dag geeft u de baby 10 ml voeding per keer. De kraamverzorgende of de verloskundige zal je uitleggen hoe je dit per dag kunt verhogen. Probeer of de baby na de voeding nog een boertje wil laten. Houd de baby rechtop en wrijf of klop zachtjes op de rug.

### Huilen

Als je baby huilt, hoeft dit niet altijd te betekenen dat hij honger heeft. Het kan ook zijn dat de baby verschoond moet worden, gewoon geknuffeld wil worden of buikkramp heeft. Neem je baby dan lekker bij je.

Veel kinderen hebben 's avonds of 's nachts huiluurtjes of gooien het dag-nacht ritme om. Dat is normaal. Soms helpt het om het badje 's avonds te doen in plaats van in de ochtend, daar wordt een kindje slaperig van.

### Verschoenen

Na de geboorte heeft een baby 24 uur de tijd om voor het eerst te plassen en 48 uur de tijd om de eerste ontlasting te hebben. Verschoon je baby regelmatig, in ieder geval voor elke voeding. Als je de baby verschoont terwijl er geen kraamverzorgende aanwezig is, bewaar dan de luier. De kraamverzorgende kan dit dan later in het kraamverslag noteren. De eerste dagen kan een baby urinekristallen (uraten) uitplassen. Uraten zijn oranje/rood van kleur en zichtbaar in de luier. Dit is normaal. Soms verwarren mensen de uraten met bloed en raken zo onnodig ongerust. Bij meisjes is soms een wat bloederige afscheiding te zien. Dit noemt men pseudomenstruatie. Dit is het gevolg van een hoge hoeveelheid vrouwelijke hormonen die je hebt meegegeven aan de baby. Het gaat vanzelf over en is niet schadelijk.

De eerste ontlasting heet meconium. Meconium is taai en zwart gekleurd. Je kunt de billetjes het beste schoonmaken met een oliedoekje of een nat washandje. Vaseline of een andere vette crème maakt het schoonmaken van de billetjes makkelijker.

### Contact opnemen

Wanneer je baby binnen 24 uur niet heeft geplast of binnen 48 uur geen meconium heeft gehad **moet** je contact opnemen met de verloskundige.

### Temperatuur

De eerste dagen meet je iedere keer bij het verschoenen de temperatuur van de baby. Doe dit met een digitale thermometer (liefst een nieuwe) in de anus van de baby. Zorg ervoor dat de thermometer voldoende diep zit. Het hele metalen stukje moet in de anus zitten (minstens 2 cm), gebruik hierbij eventueel wat vaseline op de thermometer. In onderstaand schema kan je zien wat je moet doen bij de verschillende waardes.

Lager dan 36,0°C	Check of de thermometer diep genoeg zat. Zo niet, meet opnieuw. Indien inderdaad lager dan 36°C: bel de verloskundige.
Tussen 36,0 - 36,5°C	Ga samen met je baby huid-op-huid lekker warm in bed liggen. Ontbloot je eigen bovenlichaam en leg je kindje bloot op je borst. Laat de luier om en doe de baby een mutsje op. Dek goed toe met warme dekens. Meet de temperatuur dan na een uur nogmaals. Is hij niet gestegen, bel dan de verloskundige.
Tussen 36,5 – 37,5°C	Dit is een goede temperatuur. Je hoeft niets te doen.
Tussen 37,5 – 38,0°C	Doe het mutsje af, leg de baby boven de dekens of kleed hem wat koeler. Meet dan de temperatuur na een uurtje nogmaals. Blijft hij te hoog, bel dan de verloskundige.
Hoger dan 38,0°C	Bel de verloskundige.

### Navel

Na de geboorte wordt de navelstreng afgeklemd en doorgeknipt. Dit navelstompje zal in de eerste week indrogen en binnen 4-10 dagen afvallen. Je hoeft het navelstompje niet speciaal te verzorgen.

Bij iedere baby kan na de geboorte het naveltje soms nog een beetje bloeden. Met name door huilen of poepen kunnen enkele druppels bloed uit de navelstomp komen. Dit is niet erg en kan ook nog gebeuren nadat het stompje al enige dagen is afgevallen. Blijft het echter continue doorbloeden? Neem dan contact op met je verloskundige.

### Geelzucht

Ongeveer de helft van de baby's krijgt in de eerste week een gele verkleuring van de huid en het oogwit. Dit is normaal en wordt veroorzaakt door een stofje in het bloed: het bilirubine. Het hoogtepunt van de geelzucht ligt op de 4e en 5e dag na geboorte. Na een week is het meestal weer verdwenen.

De kleur van de baby wordt dagelijks gecontroleerd door de kraamverzorgende of verloskundige. Als een kindje té geel is, moet de bilirubinewaarde bepaald worden. Te hoge waardes moeten worden behandeld door de kinderarts, omdat een kindje daar last van kan krijgen. Gelukkig komt dit niet vaak voor.

### Veilig slapen

Ter voorkoming van wiegendood is het belangrijk dat een kindje op een veilige manier kan slapen. Leg het daarom altijd op de rug in het bedje, met het hoofdje afwisselend naar links of naar recht. Maak het bedje laag op, zodat de baby bijna met zijn voetjes tegen het voeteneind ligt. Gebruik alleen dekentjes van natuurlijk materiaal zoals wol of katoen. Dus niet synthetisch en zeker geen dekbedjes. Stop het dekentje rondom in onder het matrasje. Laat je baby het eerste halfjaar bij je op de kamer slapen in het eigen bedje. Slaap nooit met je baby in één bed totdat het 4 maanden oud is. Laat het ook overdag in je nabijheid slapen op een rustige plek, maar gebruik liever niet de box als slaapplek.

### Hielprik

Tussen de 4e en de 8e dag wordt de hielprik gedaan. Met een speciaal prikkertje worden er druppels bloed afgenomen uit het hielkje van je baby. Dit bloed wordt onderzocht op een aantal zeldzame aandoeningen. Deze aandoeningen zijn niet te genezen, maar als ze op tijd worden opgespoord wel te behandelen. Bijvoorbeeld met medicijnen of een dieet. Zo kan schade aan de ontwikkeling van je kind worden voorkomen of beperkt. De hielprik wordt uitgevoerd, afhankelijk van je woonplaats, door een medewerker van het consultatiebureau of door je eigen verloskundige.

### Gehoorscreening

In de eerste weken na de geboorte krijgt je kindje een gehoortest. Met deze test wordt gemeten of de baby genoeg hoort om te leren praten. Tijdens de gehoortest krijgt je kind een klein, zacht dopje in het oor. Beide oren worden apart getest. De gehoortest doet geen pijn en duurt maar een paar minuten. De gehoortest wordt uitgevoerd door een medewerker van het consultatiebureau. Afhankelijk van je woonplaats gebeurt dit bij je thuis (gelijktijdig met de hielprik) of op het consultatiebureau of in het ziekenhuis. Is de uitslag van de test aan één of beide oren niet voldoende? Dan wordt de test na ongeveer een week herhaald.

### Vitamine K en D

Een baby heeft extra vitamine K nodig voor de bloedstolling en vitamine D voor een goede botopbouw. Deze vitamines zijn te koop in druppelflesjes bij de drogist of apotheek. Je start met het geven van de vitamines op de 8e dag na de geboorte.

Geef je borstvoeding? Dan moet je je baby vitamine K druppeltjes geven tot het drie maanden oud is. Geef je flesvoeding? In kunstvoeding is de vitamine K al door de fabrikant toegevoegd en hoef je dit niet zelf bij te geven.

Geef je naast borstvoeding ook kunstvoeding en krijgt je baby meer dan 500 milliliter kunstvoeding per dag? Dan kun je stoppen met de vitamine K. Je baby krijgt al voldoende binnen via de kunstvoeding.

De vitamine D geef je elke dag tot het 4e levensjaar, zowel bij borst- en bij kunstvoeding.

### Bel altijd je verloskundige bij deze klachten

Ben je minder dan 2 weken geleden bevallen en herken je 1 van deze signalen? Neem dan direct contact op met je verloskundige.



> spugen na iedere voeding



> gele kleur in de eerste 24 uur



> blauwe of paarse mond of lippen



- > temperatuur lager dan 36 graden
- > temperatuur hoger dan 38 graden
- > kreunende ademhaling
- > grijze / grauwe huid

## Aanvullende informatie

### Aangifte

Binnen drie werkdagen moet de baby aangegeven worden bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar hij of zij is geboren. Vaak kun je hiervoor een afspraak maken via de website van de gemeente. Je krijgt van de verloskundige of van de verpleegkundige een aangiftekaartje. Neem deze mee naar de Burgerlijke Stand, samen met een legitimatiebewijs van jullie beiden en (indien van toepassing) het trouwboekje, de akte van erkenning of de akte van naamkeuze.

### Aanmelding bij zorgverzekering

Je bent verplicht je baby ook aan te melden bij je zorgverzekering. Je kunt dit direct na de geboorte doen tot uiterlijk 4 maanden na de geboorte. Vergeet je dit? Dan moet je de rekeningen van de zorg aan je baby zelf betalen.

### Huisarts

Je huisarts krijgt een brief van de verloskundige of gynaecoloog dat je bevallen bent. Bel zelf ook de huisarts om te vertellen dat je baby geboren is. Het is belangrijk voor de huisarts om te weten dat je gezinssituatie veranderd is wanneer je acute zorg nodig hebt van je huisarts.

### Consultatiebureau

De wijkverpleegkundige van het consultatiebureau zal ongeveer 2 weken na de bevalling bij je thuis langskomen voor een intakegesprek. Met vier weken is de eerste controle op het bureau. Net als bij de huisarts nemen zij de zorg voor de baby van de verloskundige over na de 10e dag. Zij vervolgen je kind de komende jaren op groei, ontwikkeling, vaccinaties en overige zaken.