

## Bewegen en oefeningen

Op het moment dat je bevallen bent en je voelt je weer wat fitter mag je beginnen met oefeningen. Een van de belangrijkste spieren die weer op kracht moet komen, is de bekkenbodem. Veel vrouwen hebben door de bevalling last van incontinentie van urine of ontlasting. Door je bekkenbodemspieren te trainen, verminderen je klachten.

Je kunt deze spieren trainen door de bekkenbodem aan- en te ontspannen. In het begin zal het gevoel nog niet zo sterk zijn. Het kan helpen om goed rechtop te gaan zitten op een zachte ondergrond. Bij het oefenen is het belangrijk dat je onderscheid maakt tussen de spieren van de plasbuis, de spieren van de vagina en die van de anus. Het zogenaamde 'stippeltjesplassen' wordt afgeraden.

Andere belangrijke spieren, zijn de buikspieren. Met de schuine buikspieren mag je vanaf de 2<sup>e</sup> week na de bevalling rustig beginnen. Je traint ze al door alleen maar je navel naar binnen te trekken. Vanaf 6 weken mag je rustig beginnen met de rechte buikspieren. Maak geen volledige sit-ups, maar til in eerste instantie alleen je hoofd en schouders een klein stukje van de grond. Voor advies en begeleiding kun je terecht bij een bekkentherapeut.

## Nacontrole

We willen graag horen hoe het met jullie gaat en of er nog bijzonderheden zijn naar aanleiding van de zwangerschap, bevalling of kraamtijd (of daarna). Na 6 weken kun je daarom een afspraak maken voor een nacontrole. We kunnen je vragen beantwoorden, eventueel hechtingen bekijken en indien nodig je bloeddruk of ijzergehalte bepalen. Mocht het zo zijn dat de bevalling in het ziekenhuis heeft plaatsgevonden, dan raden we jullie aan om deze afspraak in het ziekenhuis te plannen.

## Weer zwanger?

Wil je weer zwanger worden, houd er rekening mee dat je voor de conceptie al foliumzuur gaat slikken. Heb je behoefte aan een uitgebreider advies, dan kun je terecht op het kinderwensspreekuur.

## Meer info

Wil je meer weten of lezen over de kraamtijd, kijk dan eens op onze website.

# Informatiefolder

## Kraambed – Informatie voor ná de eerste levensweek

### Huisarts

In principe neemt de huisarts de zorg van ons over. Het is belangrijk dat de brief, die je van ons of het ziekenhuis gekregen hebt, bij de huisarts in de bus doet. Zo weet de huisarts dat je bevallen bent en schrijven zij jullie pasgeborene kindje in, in de praktijk. Bovendien weet de huisarts dan of er nog speciale aandachtspunten zijn voor jou en de baby met betrekking tot de zwangerschap en bevalling.

#### Neem contact op met je huisarts bij:

- **Ongerustheid**
- **Koorts of ondertemperatuur bij je baby (pasgeborenen behoren een temperatuur tussen de 36,5 °C en 37,5 °C te hebben)**
- **Koorts bij jezelf >38 °C**
- **Jezelf niet lekker voelen**
- **Het vermoeden op een borstontsteking (symptomen: rode plekken, koorts)**

## Consultatiebureau

Voor alle 'gezonde' zorg van de baby ga je naar het consultatiebureau. Zij kijken naar de groei en ontwikkeling van je kind, geven tips/adviezen over de opvoeding en verzorgen de vaccinaties. Aan het einde van het kraambed zal een verpleegkundige van het consultatiebureau contact met jullie opnemen voor een eerste gesprek. Heb je aan het einde van het kraambed nog niets van het consultatiebureau gehoord, neem dan zelf contact met ze op.

## Voeding voor je kindje

Of je nu borst- of flesvoeding geeft, het is belangrijk dat je blijft kijken naar je kind. De ene dag hoeft namelijk niet hetzelfde te zijn als de andere. Net zoals wij ook de ene dag meer kunnen drinken als de andere, doet een baby dat ook. Daarbij is het ook zo dat, wanneer je borstvoeding geeft, je baby soms 'regeldagen' kan hebben. Regeldagen komen vaak voor rond de leeftijd van 10 dagen, 3 weken, 3 maanden en 6 maanden. Maar ze kunnen ook op andere momenten voorkomen. Op regeldagen wil je baby gedurende 1 à 2 dagen vaker aan de borst. Zo 'regelt' hij dat de melkproductie toeneemt en weer aansluit bij zijn behoeften. Het kan zijn dat je kind een virus onder de leden heeft. Door vaak om de borst te vragen, krijgt je kind extra antistoffen binnen om de ziekte te kunnen bestrijden. Soms heeft je baby de vorige dag te weinig gedronken en wil dit nu inhalen. Ook op andere momenten waarop de melk wat is teruggelopen, kan je baby vaker om de borst vragen. Als je daaraan toegeeft, komt de melkproductie weer snel op peil. De regeldagen doen wel een behoorlijk beroep op je uithoudingsvermogen en vertrouwen (Bron: *Centrum voor Jeugd en Gezin*).

Voor flesvoeding geldt dat een kindje andere behoeften kan hebben dan de standaardvoeding. Denk bijvoorbeeld aan voeding voor spugende kindjes, hongerige kindjes, kindjes die veel huilen. Vraag het consultatiebureau om advies.

## Voeding voor jezelf

Weet dat het ongeveer 9 maanden duurt voordat je hersteld bent van de zwangerschap en bevalling. Voor je herstel en conditie is het belangrijk dat je gezond blijft eten. De schijf van vijf is een goede richtlijn voor een gebalanceerd voedingspatroon. Als je borstvoeding geeft, is het advies om extra vit D te slikken zolang je voedt. Bovendien mag je niet lijnen zolang je borstvoeding geeft.

## Huid op huid contact

Voor een baby is lichaamscontact van vitaal belang. Het is goed te weten dat je baby's tot 6 maanden niet kunt verwennen. Veel vasthouden en dragen, geeft hen juist een gevoel van veiligheid. Je zult merken dat je kind meestal rustig wordt als ze je kan voelen, ruiken of je stem hoort.

## Hechtingen

Tegenwoordig zijn vrijwel alle hechtingen van oplosbaar materiaal. Mocht dit niet zo zijn, dan vermelden we er dit expliciet bij en zullen wij ze aan het eind van de kraamperiode verwijderen. Mocht het zo zijn dat de hechtingen (blijven) irriteren, maak dan een afspraak op het spreekuur.

## Borsten

Het kan zijn dat je borsten na de bevalling veranderd zijn of gaan veranderen. Vanwege de grote hormoonwisseling is het belangrijk om deze te blijven inspecteren. Als je borstvoeding geeft, is het ook van belang dat je met zorg met de voeding en borsten om blijft gaan. Een borstontsteking kan snel (binnen een paar uur) ontstaan. Indien je zieker wordt en niets helpt, bel dan de huisarts.

## Menstruatie

Je menstruatie kan in principe weer 4 weken na de bevalling op gang komen. Dit hoeft niet. Gemiddeld menstrueren de meeste vrouwen tussen de 6 en 12 weken. Als je borstvoeding geeft kan je menstruatie gedurende die periode uitblijven, maar je kunt ongemerkt toch een eisprong hebben en dus zwanger raken. Het kan ook zijn dat de eerste menstruatie anders is dan dat je gewend bent. Het kan heftiger zijn, maar kan ook na het bloedverlies van de bevalling overgaan in een menstruatie. Indien je hier vragen over hebt, kun je het beste je huisarts bellen.

## Intiem zijn

Het kan zijn dat de eerste keer gemeenschap hebben anders is. Je kunt het emotioneel anders ervaren, omdat het herinneringen oproept aan de bevalling. Het kan zijn dat het pijnlijk of juist gevoelloos is (door bijvoorbeeld hechtingen, weinig afscheiding of dat de spieren nog niet de spierspanning terug hebben). Vooral als je borstvoeding geeft, kunnen je borsten melk geven. En je kunt gewoon ontzettend moe zijn van alle gebroken nachten. Belangrijk is om hierover te praten. Het komt over het algemeen allemaal goed. Mocht je klachten blijven houden, maak dan een afspraak bij de huisarts.

## Anticonceptie

Het is verstandig om na te denken over anticonceptie en te starten met een methode waar jij je prettig bij voelt. Er zijn verschillende vormen van anticonceptie, kijk eens op: [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl) Houd er rekening mee dat niet iedere vorm van anticonceptie aan te raden is in combinatie met borstvoeding.