

## Na de eerste week

### AFSLUITEN VAN HET KRAAMBED

Na de eerste week sluiten wij de zorg af. Dit betekent dat de huisarts de zorg voor jou en je baby weer van ons overneemt. Krijgt één van jullie koorts bel dan je huisarts. Voor specifieke verloskundige vragen (bijvoorbeeld bloedverlies, buikpijn, last van de hechtingen ) bel je naar ons.

Het consultatiebureau (onderdeel van het centrum voor jeugd en gezin) neemt de zorg voor jullie kindje over. Daar kun je terecht met vragen over (borst)voeding, gezondheid en ouderschap. Op de website van het centrum voor jeugd en gezin Utrecht kun je zien welk consultatiebureau bij jou in de buurt zit ([www.jeugdengezinutrecht.nl](http://www.jeugdengezinutrecht.nl)). Bij het consultatiebureau kun je ook terecht om de baby te wegen, soms heeft het consultatiebureau bij jou in de buurt weegtuigjes, soms moet je hiervoor een afspraak maken. Informeer hiernaar bij het consultatiebureau of vraag het de verpleegkundige die bij je thuis komt na de kraamweek.

### NACONTROLE

Zes weken na de bevalling kun je bij ons op nacontrole komen. We bespreken dan met je hoe je onze zorg tijdens zwangerschap, bevalling en kraamtijd hebt ervaren.

Als er tijdens de zwangerschap, bevalling of kraamtijd problemen zijn geweest zullen we met je bespreken wat dit betekent voor een volgende zwangerschap.

Als je nog vragen hebt kun je die stellen. Ook zijn we benieuwd hoe het nu met jullie gaat. Daarnaast kunnen we een aantal fysieke controles doen, zoals je buikspieren controleren en inwendig onderzoek doen. Met inwendig onderzoek kunnen we voelen of je de juiste spieren aanspant als je bekkenbodemoefeningen doet. Vaak is het fijn om de nacontrole af te spreken bij de verloskundige die ook bij je bevalling is geweest. Vaak zal de verloskundige bij het laatste bezoek een nacontrole afspraak voor je inplannen. Ook kan je de assistente ervoor bellen, doe dit het liefst als je baby ongeveer 2 weken oud is.

### BORSTVOEDING

Rond de tiende dag hebben pasgeborenen vaak een regeldag. Tijdens deze dag/dagen willen ze vaker drinken en zijn ze onrustiger. Leg je kindje deze dagen vaak aan de borst dan zal de productie van de borstvoeding toenemen en is je kindje na de voeding weer meer tevreden.

Vrouwen die borstvoeding geven hebben kans om een verstopt melkkanaaltje of een borstontsteking te krijgen. Dit kan voelen als een rode, harde, pijnlijke plek in je borst. Merk je dit op, ga dan door met je gebruikelijke voedingsschema. Het is goed om na elke voeding de borst te koelen met een koud kompres. Laat de borst verder zoveel mogelijk met rust, dus ga niet masseren. Start verder met paracetamol (3x1000mg per dag) en ibuprofen (3x400mg per dag). Wanneer je koorts krijgt raadpleeg dan de huisarts.

Wanneer je meer vragen hebt over borstvoeding of tegen problemen aanloopt kun je een lactatiekundige raadplegen ([www.borstvoedingenmeer.nl](http://www.borstvoedingenmeer.nl)) of op de website [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) kijken. Hier is ook informatie te vinden over het combineren van werk met borstvoeding geven.

### VITAMINE K EN D

Zowel als je borst- of kunstvoeding geeft is het advies om de baby vanaf dag 8 vitamine D druppels te geven. Geeft je borstvoeding of gedeeltelijk borst- en kunstvoeding (in totaal minder dan 500 ml kunstvoeding per dag) dan is het advies om de baby ook vanaf dag 8 vitamine K druppels te geven.

Geef je borstvoeding dan heb je zelf ook extra vitamine D nodig. In veel multivitaminen is dit toegevoegd. Gebruik je geen multivitaminen dan adviseren we je om 10 microgram vitamine D per dag te gebruiken.

### BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

Het is belangrijk om je bekkenbodemspieren te trainen na de bevalling. Zorg dat je bekkenbodemspieren weer goed getraind zijn voordat je met buikspieroefeningen begint. Je kunt op onze website kijken voor bekkenbodemspieroefeningen ook is er gratis app genaamd 'bekkenbodem' die veel informatie geeft.

Vaak is het na een bevalling lastig om je urine of ontlasting op te houden. Vooral bij lachen, hoesten of sporten hebben veel vrouwen hier de eerste periode na de bevalling last van. Blijf je hier klachten van houden informeer dan bij een fysiotherapeut gespecialiseerd in de bekkenbodem, of ga een keer bij je huisarts langs.

### SPORTEN

Na de eerste weken kun je weer rustig beginnen met sporten. Doe de eerste zes weken na de bevalling nog geen buikspieroefeningen. Door de zwangerschap wijken de rechte buikspieren nog wat, na zes weken is dit

meestal over. Begin met het trainen van de schuine buikspieren. Tijdens de nacontrole kunnen we controleren of je rechte buikspieren nog steeds wijken of alweer bij elkaar zijn gekomen, dan weet je of je weer rechte buikspieren kunt trainen. Voor alles geldt, luister goed naar je lichaam en bouw het rustig op. Voor hardlopen geldt dat hierbij het advies is om dit pas vanaf 3 maanden na de bevalling op te bouwen.

### **ANTICONCEPTIE & SEKSUALITEIT**

De eerste 4 tot 6 weken na de bevalling heb je nog bloedverlies als gevolg van de bevalling. Daarna kan je menstruatie weer snel op gang komen, maar het is ook mogelijk dat je menstruatie nog een aantal maanden wegblijft. Ongeveer 2 weken voor je menstruatie vindt de eisprong plaats en daardoor ben je al vruchtbaar voordat je je eerste menstruatie gehad hebt.

Het is niet te voorspellen wanneer je weer behoefte hebt aan seksueel contact. Soms na 2 weken, maar soms ook pas een jaar na de geboorte. Een gevoelige bekkenbodem, de veranderde situatie, maar ook alle herinneringen rond bevalling en kraambed spelen hierin mee, zowel voor de moeder als haar partner. Zeker bij borstvoeding is bekend dat vrouwen wat 'droger' zijn bij het vrijen, het gebruik van glijmiddel is aan te bevelen. De eerste keer vrijen na de bevalling kan gevoelig zijn, bij veel vrouwen is dit het geval. In de loop van de tijd zal ook je seksuele relatie zich weer herstellen. Mocht dit niet het geval zijn dan adviseren wij je hierover contact op te nemen met de verloskundige of huisarts.

Denk tijdig aan het gebruik van anticonceptie. Als je borstvoeding geeft dan kun je niet zomaar alle anticonceptiemiddelen gebruiken, veel bevatten hormonen die invloed hebben op de borstvoeding. In combinatie met borstvoeding heb je drie opties:

- condoom
- spiraaltje, er zijn twee soorten spiraaltjes. Een hormoonhoudend spiraal, het mirena-spiraal, of een koperspiraal. Informeer bij je huisarts wat voor jou de beste optie is, beide zijn geschikt om tijdens de borstvoeding te gebruiken.
- minipil, ook wel Cerazette, deze pil bevat geen oestrogenen waardoor deze geschikt is in combinatie met borstvoeding. Deze pil moet je dagelijks innemen. Stop je met de borstvoeding stap dan weer over op de combinatiepil.

Belangrijk is dat je tijdens het geven van borstvoeding wel zwanger kunt worden! Gebruik dus altijd één van bovenstaande methoden als je niet zwanger wilt worden.

Geef je geen borstvoeding dan kun je alle andere vormen van anticonceptie ook gebruiken (condoom, spiraal, combinatiepil, anticonceptivering). De huisarts kan je hierover verder informeren.

### **PSYCHISCHE KLACHTEN**

Het kan zijn dat je na de bevalling helemaal niet lekker in je vel zit. In korte tijd is er veel gebeurd, je bent (voor het eerst of opnieuw) moeder geworden, je nachtrust wordt regelmatig verstoord, lichamelijk ben je nog niet de oude en ook binnen jullie relatie (en gezin) moeten jullie de aandacht verdelen. Heb je het gevoel dat je neerslachtig bent, trek dan tijdig aan de bel! Het beste is om dan contact op te nemen met je huisarts, natuurlijk kun je ons ook altijd bellen.

Soms komt het voor dat je schildklier na een zwangerschap niet goed functioneert, hier kan je depressieve klachten van krijgen. Het is dus zinvol om bij depressieve klachten dit door de huisarts uit te laten sluiten.

### **VOLGENDE ZWANGERSCHAP**

Hebben jullie opnieuw een zwangerschapswens begin dan met het slikken van foliumzuur. Wij adviseren om foliumzuur te gebruiken in de periode van vier weken voor de zwangerschap tot en met de tiende week van de zwangerschap. Foliumzuur is een belangrijke vitamine bij het sluiten van de bovenlip, het gehemelte en de rug. Ook voor een volgende zwangerschap geldt dat het belangrijk is een gezonde leefstijl te hebben. Rook je, probeer dan voordat je zwanger wordt te stoppen met roken. Probeer te matigen met alcohol (alcohol tijdens de zwangerschap wordt sterk afgeraden) en zorg dat je gezond eet. Kijk voor informatie over zwangerschap en voeding op [www.voedingcentrum.nl](http://www.voedingcentrum.nl).

### **KLACHTEN**

Mocht je ontevreden zijn of klachten hebben over ons, dan is het altijd zinvol dit met ons te bespreken. Alleen dan kunnen wij er iets aan doen. Je geeft ons dan de kans om de zorg nog eens kritisch te bekijken en te

verbeteren. Kom je er met ons niet uit, dan kun je contact opnemen met de klachtenfunctionaris van het CKBZ via [www.klachtverloskunde.nl](http://www.klachtverloskunde.nl)

In het geval een klacht geen uitkomst biedt, kan een geschil worden voorgelegd aan de geschillencommissie Verloskunde. Voor meer informatie kijk op [www.geschilleninstantieverloskunde.nl](http://www.geschilleninstantieverloskunde.nl)

#### **INTERESSANTE BOEKEN**

Renske Tjoelker: Hoezo roze wolk?!  
Ria Blom: Regelmaat en inbakeren  
Diana Koster: Perfecte moeders bestaan niet  
Melanie Vischer: Wat baby's nodig hebben  
Franke Hoeven: Ik denk dat ik het wel kan

#### **INTERESSANTE APPS EN WEBSITES**

Informatie over veilig slapen: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)  
App: how about mom  
App: bekkenbodem