

midwives  
sage-femmes



ostetrica  
hebammen

## VERLOSKUNDIGEN 101

### NA DE EERSTE KRAAMWEEK

In de eerste week na de bevalling zijn we een aantal keer op kraamvisite bij je thuis gekomen en zijn we het eerste aanspreekpunt geweest bij problemen. De kraamverzorgende heeft je op weg geholpen in het wel en wee bij de verzorging en het voeden van je baby. De komende tijd staat in het teken van het vinden van een balans in deze nieuwe gezinssituatie. Bevallen is zwaar. Het lichaam heeft daarom ook tijd en rust nodig om te herstellen. Probeer goed naar je lichaam te luisteren en rust te nemen waar dat kan.

In principe hebben wij de zorg overgedragen aan de huisarts en het consultatiebureau. Heb je een verloskundige vraag, bel ons dan gerust. Wij geven je graag nog enkele tips en adviezen ter ondersteuning voor de komende weken. In dit informatieblad bespreken we wat je kunt verwachten van de komende weken.

We hopen dat je met een goed gevoel terug kan kijken op onze zorg en begeleiding tijdens je zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Je kunt onze zorg ook waarderen via een review op Google, Facebook of via Zorgkaart Nederland.

### HUISARTS

De huisarts neemt vanaf nu de zorg weer over ten aanzien van de gezondheid van jullie. Heb je vragen of twijfels over de gezondheid van jezelf of je kind, neem dan contact op met je huisarts. Bij koorts in de eerste drie maanden na geboorte (>38,0), neem direct contact op met de huisarts(enpost). Bij verhoging (37,6 - 37,9) controleer dan de temperatuur na een uur nogmaals. Krijg je niemand aan de telefoon dan mag je ons ook bellen en verwijzen wij je door naar de kinderarts.

### CONSULTATIEBUREAU

Op het consultatiebureau werken verpleegkundigen en artsen die gespecialiseerd zijn in de zorg voor nul- tot vierjarigen. Zij volgen je kind in zijn of haar groei en ontwikkeling. Daarnaast doen zij onderzoek en geven inentingen, voorlichting en advies. Je kunt er al je vragen stellen over jouw baby ten aanzien van zijn groei en ontwikkeling. In de tweede week na de geboorte krijg je thuis bezoek van de verpleegkundige. Zij geeft advies en kan eventuele vragen beantwoorden. Zij geeft ook uitleg over de werkwijze van Jeugdgezondheidszorg en informatie over de overige diensten van het Ouder en Kind Centrum (OKC) zoals het consultatiebureau officieel heet. Elk OKC heeft wekelijks weeg-inloopspreekuur waar je zonder afspraak jouw baby kunt wegen indien je dat wenst (bijvoorbeeld als de voeding niet optimaal verloopt). Je kunt doordeweeks ook je baby bij ons op de praktijk wegen. In de wachtkamer staat een digitale weegschaal die je kunt gebruiken wanneer het jou uitkomt.

## BLOEDVERLIES

De dagen na de bevalling is het bloedverlies meestal (veel) meer dan bij een normale menstruatie. Na een paar dagen wordt het bloedverlies minder. Het kan zo'n 4 tot 6 weken aanhouden. Het is dan geen helderrood bloedverlies meer, maar wat bruiner.

Indien je plotseling (weer) veel helderrood bloedverlies hebt in de eerste weken na de bevalling, bel dan de dienstdoende verloskundige. Is het bloedverlies zes weken na de bevalling nog niet gestopt, bel dan de praktijk om een afspraak voor een nacontrole te maken. Soms is een extra echo nodig om te beoordelen of de baarmoeder weer 'schoon' is en er geen stukje placenta is achter gebleven.

## ONTZWANGEREN

Na de bevalling begint het ontwangeren. Er vinden grote veranderingen plaats in de hormoonproductie van het lijf. De hormoonspiegel daalt tijdelijk en wordt zelfs lager dan vóór de zwangerschap. Je lichaam maakt veel minder progesteron en oestrogeen aan, en begint meteen na de bevalling met het aanmaken van hormonen die de melkproductie stimuleren en zorgen voor het samentrekken van de baarmoeder.

Tijdens het ontwangeren kun je last krijgen van moeheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, somberheid, haaruitval en onregelmatig of uitblijven van de menstruatie. Het duurt meestal zo'n 9 maanden. Sommige vrouwen blijven last hebben van klachten als somberheid, moeheid, of prikkelbaarheid. Niet iedereen zit op een roze wolk! Sterker nog, veel vrouwen zitten daar niet op of maar eventjes... Blijf niet tobben, maar bespreek dit met ons (tijdens de nacontrole of eerder als je daar behoefte aan hebt) of met je huisarts.

## FYSIEK HERSTEL NA DE BEVALLING

Of je nu van je eerste, tweede of vierde kindje bent bevallen, de kans is groot dat je lichaam nu heel anders aanvoelt dan vóór de zwangerschap. Voor elke vrouw is deze herstelperiode anders. Waar de een al zin heeft om te gaan sporten na een paar weken, is dit voor de ander toekomstmuziek. Mocht je wel al zin hebben om in beweging te komen, dan vraag je je misschien af wanneer het veilig is om weer te gaan sporten en wat voor soort trainingen het beste zijn in de eerste weken en maanden na de bevalling. Hoe je zwangerschap en de bevalling zijn verlopen en eventuele complicaties die zijn opgetreden bepalen in welke mate en wanneer je weer mag sporten. Het belangrijkste is dat je goed naar je lichaam luistert. Met andere woorden, probeer geduldig en realistisch te zijn over wat je kunt doen. Over het algemeen kun je, als je een gezonde zwangerschap en bevalling hebt gehad, beginnen met trainen als je er klaar voor bent. Meestal is dit 6 weken na de bevalling.

Als je een keizersnede hebt gehad of andere complicaties zoals diastase of een knip (episiotomie), moet je minimaal 6 weken wachten voordat je weer actief gaat sporten. Diastase houdt in dat het weefsel tussen je rechte buikspieren, de linea alba, wordt opgerekt. Dit gebeurt tijdens de zwangerschap zodat je kindje kan groeien. Als, 6 weken na de bevalling, de ruimte tussen de linker- en rechterhelft van je rechte buikspieren meer dan twee vingers wijd is, of wanneer die heel zacht is, dan spreken we van een diastase. De ruimte tussen je rechte buikspieren moet aanvoelen als een trampoline. Als je uitademt en je drukt erop, dan mogen je vingers niet te diep naar beneden zakken. Het moet voelen alsof op een trampoline drukt: je vingers veren weer terug omhoog. Tijdens je nacontrole (6 weken na de bevalling) kunnen we testen of de diastase is verdwenen en het is veilig om te beginnen met het trainen van je buikspieren.

Het belangrijk om de buikspieren en de bekkenbodempier geleidelijk te herstellen, te verbinden met elkaar en ervoor te zorgen dat ze werken voordat je overgaat tot enige vorm van versterkende oefeningen. Probeer bekkenbodempier oefeningen in je dagelijkse routine in te bouwen en ga door met de oefeningen die je mogelijk tijdens de zwangerschap al deed. Het zal je op de lange termijn en tijdens eventuele volgende zwangerschappen ten goede komen. Bekkenbodempier oefeningen helpen je perineum en vagina sneller te genezen. Dat komt doordat de oefeningen de bloedsomloop naar het gebied verbeteren, waardoor zwelling en blauwe plekken worden verminderd. Als je hechtingen hebt, zal het oefenen van je bekkenbodempier geen belasting vormen. In de eerste paar dagen of weken is het normaal dat je het gevoel hebt dat er niets gebeurt als je je bekkenbodempier oefeningen doet. Blijf doorgaan, want het gevoel in je bekkenbodempier zal terugkeren en het zal werken, zelfs als je het nu niet kunt voelen.

---

# BEKKENBODEMSPIER OEFENINGEN

Waarschijnlijk heb je al wel eens gehoord van bekkenbodemoefeningen waarbij het omschreven wordt als het proberen je urine op te houden. Hoewel je bij deze oefening je bekkenbodemspieren sterk aanspant, zijn ze helaas niet goed genoeg om je bekkenbodemspieren te herstellen. Er ontbreekt namelijk een essentieel element in de manier waarop deze vaak worden uitgevoerd. De relaxfase van elke spieractie is net zo belangrijk als de aanspanfase, met name bij je bekkenbodemspieren. Een hypertonische (teveel aangespannen) bekkenbodem kan voor net zoveel klachten zorgen als een hypotonie (te slappe) bekkenbodem. Als je ze bewust of onbewust de hele tijd samenknijpt, kunnen je spieren niet nóg meer aanspannen wanneer je ze echt nodig hebt. Met andere woorden, als een spier altijd aan staat, kan hij niet werken of samentrekken wanneer dat echt nodig is (hoesten, niezen, urine ophouden).

Het vinden van je bekkenpijpen en leren samentrekken en, belangrijker nog, hoe te ontspannen, is de sleutel tot succes. Om je bekkenbodemspieren te trainen, ga je op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten plat. Adem een paar keer diep in en uit via je buik. Vervolgens, tijdens een uitademing, probeer je je bekkenbodemspieren aan te spannen en stel je je voor dat je voorzichtig de wanden van je vagina omhoog trekt zonder je stuitje in te trekken. Hierna ontspan je spieren terwijl je inademt (niet actief je bekkenbodemspieren naar beneden duwen - ontspan gewoon volledig) en herhaal dit een aantal keer.

Je schouders, borst of bekken bewegen niet - let goed op dat je je stuitje niet naar binnen kantelt terwijl je de spieren samentrekt, en knijp je billen en/of binnenkant van de dijen niet samen. De fase van inademen en ontspannen is absoluut van vitaal belang, onthoud dat het niet alleen draait om het samenknijpen! Te veel samentrekking, met onvoldoende ontspanning van de spieren, zal het probleem verergeren. Let ook goed op dat je ademhaalt met je buik en je borstkas dus niet omhoog komt tijdens de inademing.

Het is niet verstandig om te snel na de bevalling weer intensief te gaan sporten. We hebben het al eerder genoemd, maar bouw het rustig op en begin met bekkenbodemspieroefeningen zoals hierboven beschreven. Wil je met begeleiding weer gaan sporten, dan zijn daar verschillende mogelijkheden voor. Hieronder hebben we er een aantal voor je op een rijtje gezet.

[Mom in balance - Back in shape](#)

[Mutu system - online workouts vanuit huis](#)

[Workout Amsterdam](#)

[Haptomotion](#)

[Aurora - bekkenbodemtherapeut](#)

# MASTITIS - BORSTONTSTEKING

Mastitis is een ontsteking van de borst die gepaard kan gaan met een infectie. Mastitis treedt in de meeste gevallen op tijdens de eerste zes weken na de bevalling, maar kan ook op een ander moment tijdens de lactatieperiode ontstaan. Mastitis kan onder andere worden veroorzaakt door het onvolledig legen van de borst, stagnatie van de melk en ontstekingen. In de meeste gevallen wordt het veroorzaakt door bacteriën en niet zozeer door andere ziektekiemen. De bacteriën komen mogelijk via een tepelkloof aan de tepel in de borst. Maar ook vrouwen die geen pijnlijke tepels hebben, krijgen soms een borstontsteking.

Bij mastitis heb je last van een gevoelig, warm of heet, opgezwollen deel van de borst, wat mogelijk gepaard gaat met koorts (> 38,5 °C). Symptomen van een borstontsteking worden soms ten onrechte aangezien voor griepverschijnselen. Een borstontsteking is iets anders dan een verstopt melkkanaaltje, of dan meerdere verstopte melkkanaaltjes. Een verstopt kanaaltje is niet ontstoken en dus is er geen antibioticakuur voor nodig om het te behandelen. Het is ook mogelijk dat een verstopt melkkanaaltje overgaat in borstontsteking. Bij een verstopt melkkanaaltje is er een pijnlijke, gezwollen harde plek in de borst aanwezig. Op de plaats van de verstopping is de huid vaak vrij rood maar niet zo intens rood als dat bij borstontsteking het geval is. In tegenstelling tot een borstontsteking gaat een verstopt kanaaltje meestal niet gepaard met koorts, al is het niet onmogelijk. Mastitis is meestal pijnlijker dan een verstopt melkkanaaltje, maar beiden kunnen erg pijnlijk zijn.

Over het algemeen is het advies om bij een vermoedelijke borstontsteking de koorts 24 uur af te wachten. Soms gaat het daarna namelijk vanzelf over. Echter, houdt de koorts >24u aan of voel je je steeds zieker worden, dan wordt behandeling met antibiotica aangeraden.

Je kunt overwegen een consult bij een lactatiekundige aan te vragen voor tips en advies bij borstontsteking (i.e. [Myrte van Lonkhuijsen, de Boezemvriend](#))

## TIPS

### **Rust**

Probeer zoveel mogelijk (bed)rust te houden.

### **Leg je kind vaak aan de borst**

Borstvoeden kan pijnlijk zijn als je borstontsteking hebt, echter is het heel belangrijk om door te gaan met voeden. Voed eerst met de desbetreffende borst en geef regelmatig (elke 2-3u) borstvoeding om verstoppingen op te heffen. Hierdoor kan de melkdoorstroming in de ontstoken borst zo optimaal mogelijk te houden.

### **Gebruik warme kompressen vóór de voeding**

De borst vóór het voeden verwarmen met een warmtekussentje om de melktoevoer te stimuleren.

### **Gebruik koude kompressen ná de voeding**

Koel na het voeden je borst met compressen om de pijn te verlichten en de ontsteking te verzachten.

### **Masseer je borst**

Masseer voorzichtig je borst van de gezwollen plek naar de tepel toe en van de tepel naar je oksel.

### **Neem pijnstilling**

Neem paracetamol, met een maximum van 3-4x 2 tabletten van 500mg per 24 uur.

### **Vermijd druk op je borst**

Draag losse kleding en bij voorkeur geen bh. Slaap niet op je buik om druk op je borsten te vermijden.

## BABY: VITAMINE K

Na de geboorte krijgt de baby vitamine K met jullie toestemming. Met deze hoeveelheid kan hij een week vooruit. Vitamine K is nodig voor een goede bloedstolling. Pas na 3 maanden maken baby's zelf vitamine K aan. Bij zowel borst- als flesvoeding is het advies vanaf dag 8 na de geboorte tot de baby 3 maanden is, elke dag vitamine K druppels te geven.

Vitamine K is te koop bij de apotheek of drogist. Hoeveel druppels er gegeven dienen te worden, staat in de bijsluiter.



## BABY: VITAMINE D

Vitamine D wordt ook vanaf dag 8 geadviseerd. Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Je kindje heeft dagelijks 10mcg vitamine D nodig totdat hij 4 jaar is.

Vitamine D is te koop bij de apotheek of drogist. Hoeveel druppels er gegeven dienen te worden, staat in de bijsluiter.

## ANTICONCEPTIE

Het is vaak niet het eerste waar je aan denkt, zo net na de bevalling. Toch is het belangrijk om te weten wanneer je weer vruchtbaar bent en je te bedenken of en welke vorm van anticonceptie je wenst te gebruiken. Zodra het bloedverlies gestopt is na de bevalling, kun je in principe weer vrijen omdat de baarmoeder dan weer hersteld is. Je kunt dan ook weer voor het eerst menstrueren. Dit betekent dat je vanaf vier weken na de bevalling weer zwanger kunt worden en mogelijk anticonceptie nodig hebt. Het geven van volledige borstvoeding (wat inhoudt dat er nooit langer dan 6 uur tussen de voedingen in zit, inclusief de nachtvoeding) kan de kans op een nieuwe zwangerschap verkleinen maar zeker niet voorkomen. Tijdens de borstvoedingsperiode zijn de condoom, implanon, mini-pil (Cerazette) of het spiraaltje mogelijk. Klik [hier](#) voor meer informatie. Bij Echo Amsterdam kun je een afspraak maken om een spiraaltje te laten plaatsen.



## NACONTROLE

Je bent van harte welkom om een nacontrole afspraak te maken bij ons op het spreekuur. We kijken terug op het verloop en jouw beleving van de zwangerschap, bevalling en kraamtijd en hoe je onze zorg hebt ervaren. Indien nodig wordt je bloeddruk en het ijzergehalte in je bloed gemeten. Heb je nog lichamelijke of psychische klachten overgehouden na de bevalling? Bespreek dit met ons. Indien nodig verwijzen we je door naar een specialist.

We wensen je een hele goede kraamtijd toe!