

# Uw kraamtijd

## Informatie en adviezen

---

Allereerst van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw kindje of misschien wel kindjes! Het is natuurlijk de bedoeling dat u vooral geniet van uw kraamtijd. Om dit gemakkelijk te laten verlopen staan hieronder enkele (verpleegkundige) adviezen die van belang zijn voor een goed herstel.



### Hygiëne

- Ga dagelijks onder de douche. Spoel hierbij uw vulva (schaamstreek tussen de schaamlippen) met een zachte douchestraal schoon; gebruik geen zeep.
- Zolang u vaginaal helderrood bloed verliest, mag u niet in een lig- of zitbad gaan.
- Was uw handen na elke toiletgang en vóór elke verzorging van uw baby.
- Spoel uw vulva na elke toiletgang schoon met een beetje water.
- Verschoon meer malen per dag uw kraam- of maandverband.
- Gebruik geen tampons in de kraamtijd.

### Vloeien

- De eerste dag is het normaal dat u elke twee à drie uur een vol maandverband heeft.
- Het is normaal dat soms een stolsel of bloedklonter verliest de eerste dagen.
- Bloedverlies verkleurt van helderrood, naar bruinachtig, vervolgens bruingeel tot het uiteindelijk een geelwitte of soms rose-achtige kleur heeft.
- Het duurt vier tot zes weken voordat de kraamvloed stopt en de baarmoederwand hersteld is.

### Naweeën

- Deze treden vooral op tijdens het geven van borstvoeding (alleen de eerste week na de bevalling).
- Het hebben van een volle blaas veroorzaakt naweeën. Ga daarom regelmatig plassen.
- U mag zo nodig twee tabletten paracetamol 500 milligram innemen.

**Medicijnen**

- Paracetamol tabletten; maximaal acht tabletten/per 24 uur/in de eerste week.
- Alle andere medicijnen gebruikt u alleen in overleg met uw arts of verloskundige.

**Stuwing**

- Op de derde of vierde dag kunt u last krijgen van opgezwollen, gespannen of pijnlijke borsten. Het dragen van een goed passende bh helpt hierbij.
- Warme of koude douche of kompressen kunnen de pijn verzachten.
- Geeft u borstvoeding, laat uw kind iedere 2 uur drinken of kolf in één keer de borsten leeg
- Geeft u geen borstvoeding dan zal de stuwing vanzelf afnemen. In overleg met uw arts/verloskundige kunt u medicijnen krijgen tegen stuwing.

**Bewegen/oefenen**

- Probeer zo snel mogelijk uw dagelijkse dingen weer te doen; luister hierbij wel naar uw eigen lichaam!
- Rol bij het uit bed komen op uw zij met uw knieën tegen elkaar aan. Steek uw voeten buiten het bed en duw uzelf met uw armen op tot u zit en sta vervolgens op.
- Bekkenbodemspieren oefenen: doe alsof u uw plas ophoudt, vijf tot tien tellen. Deze oefening enkele malen per dag herhalen.
- Buikspieren hebben even tijd nodig om na een zwangerschap weer te krimpen. Het kortstondig aanspannen van de buikspieren is aanvankelijk genoeg.
- Na een keizersnede kunt u na zes weken beginnen met buikspieroefeningen.

**Tillen**

- Behalve uw baby mag u de eerste twee à drie weken niet zwaar tillen (geen volle boodschappentas, vuilniszak of een babybadje gevuld met water).
- Na een keizersnede mag u de eerste zes weken niet zwaar tillen.

**Ontlasting en plassen**

- Het duurt ongeveer drie tot vier dagen voor de ontlasting weer op gang is.
- Pers niet te hard.
- Na toiletgang van vagina naar anus afvegen, zodat u geen darmbacteriën van anus in de richting van vulva en/of wond wrijft.
- Plassen gaat de eerste dagen soms moeizaam. Laat de kraan eventueel lopen, plas onder de douche of spoel uw vulva met lauw water tijdens het plassen.
- Ga regelmatig plassen, bijvoorbeeld voor iedere voeding van de baby.

**Aambeien**

Soms veroorzaakt persen aambeien (= uitstulping rond de anus). Houd uw ontlasting zacht door veel te drinken en vezelrijk te eten. Meestal worden aambeien vanzelf kleiner of verdwijnen ze helemaal. Vraag eventueel aan uw huisarts een laxeerdrankje, zetpillen of zalf.

**Voeding**

- Gebruik vezelrijke voeding om uw ontlasting zacht te houden.
- Eet gevarieerd en voedzaam; alles mag met mate, ook als u borstvoeding geeft.
- Gebruik minimaal twee liter vocht per dag.
- Gebruik geen (of nauwelijks) alcohol als u borstvoeding geeft.

**Wond (knip/scheur)**

- Bij een zwelling/pijn als gevolg van de hechtingen kunt u 24 uur ijskompressen gebruiken.

- Het zitvlak kan beurs aanvoelen als gevolg van de bevalling. Probeer goed op de hechtingen te gaan zitten, zodat het vocht zich niet kan ophopen. Op een harde stoel drukt u vocht uit het wondgebied en doet de wond minder pijn.
- Hechtingen lossen zelf op na ongeveer één week en geven een iets slijmerige afscheiding.
- Onoplosbaar materiaal wordt één week na de bevalling door de verloskundige of huisarts verwijderd.
- Hechtingen kunnen soms erg strak zitten. Zodra dit mogelijk is, verwijdert uw verloskundige de hechtingen.
- Bij een vieze of ontstoken wond of afscheiding die erg sterk ruikt neemt contact op met uw verloskundig.



### Keizersnede

- Na 24 uur is de wond in principe dicht.
- Hechtingen lossen zelf op na ongeveer één week en geven een iets slijmerige afscheiding.
- Als er gehecht is met nietjes, zullen deze na zeven dagen verwijderd worden door de verloskundige of de huisarts.
- Zolang u helderrood bloed verliest mag u niet in een lig- of zitbad gaan. U kunt wel douchen.
- Op de buikwond hoeft geen verband of pleister, tenzij er nog iets vocht of bloed lekt.
- De zijkant van het litteken kan de eerste tijd trekkend aanvoelen, dit kan geen kwaad.
- Doordat er zenuwen in de buikwand zijn doorgesneden, houdt u vrij lang een doof gevoel rond het litteken, dit kan zes tot twaalf maanden duren.
- Na de keizersnede adviseren wij u de eerste 6 tot 12 maanden niet opnieuw zwanger te worden. Dit om eventuele risico's bij een volgende zwangerschap zo laag mogelijk te houden.
- Zodra de concentratie en de conditie goed genoeg zijn, mag u weer rustig fietsen, autorijden, traplopen en bukken.
- Na één week kunt u weer licht huishoudelijk werk doen.
- Na zes weken mag u uw normale werkzaamheden weer hervatten.

### Koorts

Bij koorts (temperatuur hoger dan 38°C, via de anus gemeten) moet u dezelfde dag nog contact opnemen met uw verloskundige of een afspraak maken bij uw gynaecoloog.

### Rust

Het is belangrijk dat u luistert naar uw lichaam en voldoende rust neemt. Bezoek is erg leuk, maar verdeel het.

### Moedergevoel

Het "moedergevoel" is niet bij iedere vrouw direct aanwezig. Soms duurt het een tijdje voordat u een band krijgt met uw kindje. Neem de tijd om uw kindje te leren kennen.

### Seksuele gemeenschap

Medisch gezien kunt u weer gemeenschap hebben als het helderrood vloeien is gestopt en de wonden zijn geheeld. Hiervoor is er een infectierisico. De eerste menstruatie kan na drie weken beginnen, denk hieraan omdat u dan weer zwanger kunt worden. Het geven van borstvoeding beschermt niet 100% tegen zwangerschap.

### Baby blues

Deze benaming staat voor de stemmingsschommelingen en spontane huilbuien die bij vele kraamvrouwen voorkomt in de eerste week na de bevalling. Advies: neem voldoende rust, praat erover, heb geduld en aanvaard wat je overkomt. Deze aandoening verdwijnt meestal na één week. Duren de symptomen langer dan 15 dagen? Raadpleeg een arts.

### Contact

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft of bij problemen, dan kunt u contact opnemen met:

- Uw verloskundige 24 uur per dag; 7 dagen per week.
- Uw huisarts:
- Polikliniek Gynaecologie 043-387 48 00 (tijdens kantooruren)
- Verpleegafdeling D2 (Verloskunde): 043-387 62 40 (24 uur per dag; 7 dagen per week)

### Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

*Odin 031198, Uitgave: januari 2014*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

# Maastricht UMC+



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+