



# GRAAG TOT ZIENS!

DE VERLOSKUNDIGEN  
AAN HET SPAARNE  
WENSEN JE VEEL GELUK

INFOFOLDER

## En nu: groeien maar!

De kraamtijd zit er bijna op; nu breekt jullie leven met de nieuwe baby echt aan. Maar we gooien je heus niet zomaar in het diepe. We zetten nog even alle belangrijke dingen op een rij die je in de eerstkomende maanden zult tegenkomen. En helemaal weg gaan we ook niet: als je ons nodig hebt, mag je altijd bellen.

## Borstvoeding

Geef je borstvoeding? Dan weet je inmiddels dat het tijd en energie kost om je kleintje te voeden. En dat zal voorlopig nog even zo blijven. Toch zul je merken dat jij en je kind er steeds handiger in worden. Maar net als je denkt dat je een ritme hebt gevonden, komt er zoiets als een regeldag voorbij. Of kan er borstontsteking optreden. Wees er op voorbereid en zorg goed voor jezelf.



### Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarop de baby zich vaker meldt voor de voeding, omdat zijn behoefte groter wordt. Vaak maakt je baby op dat moment een groeispurt door of een verandering in zijn ontwikkeling. Dit is het geval rond dag 10, rond 6 weken en rond 3 maanden na de bevalling. Een regeldag kunt je herkennen doordat de baby voortdurend wilt drinken, vaker huilt of onrustig slaapt. Leg je baby op regeldagen veel aan. Dat kost energie en tijd. Zorg dus dat je zelf voldoende rust krijgt en veel drinkt op zo'n dag.

### Borstontsteking, wat is het?

Borstontsteking kan ontstaan wanneer melkkanaaltjes verstopt raken. Dat kan komen doordat de baby je borst niet goed leeg drinkt of omdat je kolf niet goed past. Maar ook verkeerd aanleggen, te strakke kleding en tepelkloven kunnen borstontsteking in de hand helpen. De verstopping begint met een harde plek in de borst die rood kan worden. Krijg je er verhoging bij? Dan heb je borstontsteking. Je kunt flink ziek worden, dus probeer het te voorkomen.

Daarbij zijn er een paar dingen belangrijk:

- Voorkom tepelkloven door de baby goed aan te leggen
- Laat je baby je borsten goed leeg drinken tot ze weer soepel zijn
- Zorg dat de borstkolf goed over over je tepel past

## Dreigt er borstontsteking?

Heb je toch rode plekken? Ga dan als volgt te werk:

- Het is heel belangrijk om de borsten goed soepel te laten drinken. Masseer de rode plek op je borst tijdens het voeden, masseer naar de tepel toe. Leg je baby daarbij altijd goed aan.
- Tussen de voedingen door kun je de rode plekken koelen. Verwarm de borsten vóór de voeding zodat de melk goed toeschiet.
- Krijg je koorts ( $> 39^{\circ}\text{C}$ ), neem dan contact op met de huisarts.



## Borstvoeding tijdens je werk

Ga je weer aan het werk? Dan kun je gewoon doorgaan met de borstvoeding. Het zogenaamde voedings-/kolfrecht bepaalt dat jij 25% van je werktijd mag besteden om je kind te voeden of om te kolven. Helaas zien veel vrouwen het als teveel gedoe of ongemakkelijk om borstvoeding te geven of te kolven tijdens werktijd. Daarom stoppen veel vrouwen met borstvoeding zodra ze weer aan het werk gaan. Dat is jammer en niet nodig! Lees meer over jouw voedingsrecht en je mogelijkheden op [www.borstvoeding.com/artikelen/borstbaan/wet.html](http://www.borstvoeding.com/artikelen/borstbaan/wet.html).



## Kolven

Moedermelk kun je thuis, of op je werk afkolven en bewaren. Afgekolfde melk kun je buiten de koelkast 5 à 10 uur bewaren, in de koelkast 5 tot 8 dagen en in de vriezer bij  $-18^{\circ}\text{C}$  zelfs tot 1 jaar. Het kan handig zijn om je borstvoeding in ijsblokjeszakjes in te vriezen, zodat het makkelijker in porties te verdelen is. Eenmaal opgewarmde borstvoeding kun je niet opnieuw in de koelkast of vriezer bewaren.

## Borstvoeding afbouwen

Er komt een moment dat je met de borstvoeding wilt stoppen. Wanneer dat is, is voor elke vrouw en elk kind anders. Borstvoeding afbouwen is niet een kwestie van een paar voedingen er tussenuit gooien. Je ritme raakt dan in de war en je loopt risico op een borstontsteking. Wil je borstvoeding afbouwen, dan kun je daarvoor het beste een afbouwplan maken, bijvoorbeeld samen met je consultatiebureau. Een richtlijn kan zijn: begin met het weglaten van de voeding waarvan je al merkt dat je minder productie hebt. Laat daarna om de 2 dagen die voeding weg, of zodra je borsten bij de weggelaten voeding niet meer gespannen aanvoelen. Hou jezelf goed in de gaten: zorg dat je geen verstopte melkkanalen krijgt. Krijg je rode plekken? Pas dan de maatregelen toe die hierboven staan. Krijg je toch koorts, neem dan contact op met je huisarts.

### Vitamine K

Vitamine K is noodzakelijk voor de bloedstolling. Pasgeboren baby's kunnen een tekort hebben. Geef je borstvoeding? Geef je baby de eerste 12 weken 150 mg vitamine K-druppels. Aan kunstvoeding is al vitamine K toegevoegd. Vanaf 500 ml melk krijgt je baby genoeg vitamine K binnen.

### Vitamine D

Vitamine D is goed voor de groei en het behoud van botten en tanden. Maar ook voor de weerstand en de spieren. Jonge kinderen kunnen vitamine D nog niet uit zonlicht halen. Geef daarom vitamine D vanaf dag 8 na de bevalling en ga hiermee door tot je kind 4 jaar is.

### Verloskundige nacontrole

Heb je behoefte om met ons na te praten over de bevalling? Of heb je lichamelijke klachten die je met ons wilt bespreken? Maak dan een controle-afspraak bij ons. Deze nacontrole vindt meestal zo'n 6 weken na de bevalling plaats. Heb je geen klachten of vragen? Dan is deze nacontrole niet nodig. Natuurlijk ben je altijd van harte welkom om zomaar even langs te komen bij onze praktijk. De assistentes vinden het ook erg leuk als je je kindje even komt showen!





## Consultatiebureau

De wijkverpleegkundige van het consultatiebureau neemt na je bevalling contact met je op voor een afspraak bij je thuis. Bij deze eerste afspraak, ergens tussen dag 10 en 14, geeft zij je informatie over de zorg van het consultatiebureau. Onder deze zorg vallen onder andere de groeiconroles van de baby, het geven van vaccinaties, advies over voeding en vitamines en begeleiding bij de opvoeding. Na deze afspraak ga je met regelmaat zelf naar het consultatiebureau. Dit kan tijdens een geplande controle-afspraak zijn of tijdens het inloopspreekuur. Je eerste afspraak is wanneer je baby ongeveer vier weken oud is. Je kind blijft onder controle van het consultatiebureau tot z'n vierde verjaardag.

## Huisarts

Is je kind ziek, of ben jij ziek? Neem dan contact op met je huisarts. Jouw huisarts neemt automatisch je kind als nieuwe patiënt aan. Het kan leuk zijn om de huisarts een kaartje te sturen wanneer je baby geboren is. De huisarts heeft een verslag ontvangen van het verloop van je zwangerschap en de bevalling. Hij of zij is dus goed op de hoogte. Kinderen worden af en toe ziek. Ze kunnen dan flink koorts krijgen. Is je baby jonger dan 3 maanden, ga dan bij koorts altijd naar de huisarts. Ook bij aanhoudende diarree, sufheid of vlekjes moet je de huisarts bellen.



## Psychische klachten

Het is mogelijk dat je na de bevalling niet helemaal lekker in je vel zit. Er gebeurt in korte tijd zo ontzettend veel. Je bent voor het eerst of opnieuw moeder geworden, je lichaam is nog niet helemaal hersteld en je nachtrust wordt regelmatig verstoord. Ook binnen je relatie (en gezin) sta je voor uitdagingen. Heb je het gevoel dat je somber of neerslachtig bent? Of heb je rare gedachten of angsten? En kom je er zelf niet uit? Trek tijdig aan de bel en bespreek je klachten met je huisarts. Je mag ons natuurlijk ook altijd bellen, als dat beter voor je voelt. Bovendien kun je terecht bij Mamakits, een organisatie die gespecialiseerd is in zwangere en recent bevallen vrouwen die zich somber, bang of schuldig voelen. Bel 088 788 5015 of ga naar [www.ggzingeest.nl/activiteiten/begeleiding-coaching/mamakits-spreekuur](http://www.ggzingeest.nl/activiteiten/begeleiding-coaching/mamakits-spreekuur).

Soms raakt de werking van de schildklier na een zwangerschap verstoord. Dat kan depressieve klachten veroorzaken. Het is daarom zinvol om bij psychische klachten de werking van je schildklier te laten controleren via je huisarts.

## Bloedverlies en menstruatie

Tot 6 weken na de geboorte van je kind kun je nog bloedverlies hebben als gevolg van de bevalling. Dat wordt gaandeweg minder. Geef je geen borstvoeding, dan kan de menstruatie vanaf 6 weken na je bevalling weer op gang komen. Het bloedverlies kan meer zijn dan je gewend bent. Geef je borstvoeding, dan kan de menstruatie wegblijven, maar ook gewoon op gang komen. Ongeveer 2 weken voor je eerste menstruatie vindt de eisprong plaats en ben je dus ook weer vruchtbaar. Let daarom op: of je weer vruchtbaar bent, weet je dus pas op moment dat je menstrueert.



## Seksueel contact

Het is niet te voorspellen wanneer je weer behoefte hebt aan seksueel contact. Soms al na drie weken na je bevalling, soms pas na een jaar. De bevalling, een gevoelige bekkenbodem, de juiste stofjes: het kan allemaal een rol spelen.

Bovendien brengt de komst van een kind veranderingen in de relatie. De eerste keer vrijen na de bevalling kan spannend zijn. Soms is het pijnlijk of gevoelig. Geef je borstvoeding, dan kan het zijn dat je minder snel vochtig wordt bij seksuele opwindings. Gebruik eventueel glijmiddel en neem rustig de tijd voor elkaar. In de loop van de tijd herstelt je lichaam en ook je seksuele relatie zich weer. Mocht dit niet het geval zijn of blijf je pijn houden bij het vrijen, neem dan contact met ons op of je huisarts.



## Anticonceptie

Als je weer vruchtbaar bent is het belangrijk om anticonceptie te regelen. Geef je borstvoeding, gebruik dan niet de combinatiepil. Oestrogenen uit deze pil hebben invloed op de kwaliteit en hoeveelheid van de moedermelk, en op de groei van de baby. Je kunt beter naar andere anticonceptie kijken, zoals:

- condoms
- pil zonder oestrogeen (Cerazette)
- anticonceptiestaafje in je arm (Implanon)
- sterilisatie
- prikpil
- spiraaltje

Voor advies over anticonceptie en voor het plaatsen van een spiraaltje kun je bij onze praktijk terecht. Lees meer op [www.verloskundigenaanhetspaarne.nl/anticonceptie/](http://www.verloskundigenaanhetspaarne.nl/anticonceptie/) of bel voor het maken van een afspraak.

## Bekkenbodemspieren trainen

Na de bevalling is het belangrijk om je bekkenbodemspieren te trainen. In de meeste kraamdossiers vind je voorbeelden van bekkenbodemoefeningen die je kunt doen. We raden je aan om ook na-gym te doen. Vaak hebben vrouwen na de bevalling nog moeite om hun plas op te houden en soms ook hun ontlasting. Vooral bij lachen, hoesten of sporten kan ongewild urineverlies voorkomen. Blijf je hier na het trainen van de bekkenbodem last van houden, neem dan contact op met je huisarts of een gespecialiseerde bekkenbodempfysotherapeut.



## Sporten

Na de eerste weken kun je weer rustig beginnen met sporten. Je bent door de hormonen gevoeliger voor blessures, dus luister goed naar je lichaam en bouw het rustig op.

De eerste 6 weken na de bevalling wordt geadviseerd om nog geen buikspieroefeningen te doen. Door de zwangerschap wijken de rechte buikspieren vaak nog wat uiteen, waardoor je een diastase kunt krijgen (verwijding van je buikspieren). Na 6 weken zijn de rechte buikspieren weer voldoende hersteld. Begin de buikspiertraining altijd met de schuine buikspieren. Zorg ervoor dat je bekkenbodem al goed getraind is, voordat je met buikspieroefeningen begint.



## Tips voor jou en de baby

Tot slot nog een paar nuttige adviezen:

- Het advies is om je baby op de rug te leggen, buikligging alleen onder toezicht!
- Rook niet in huis waar de baby bij is, de rook verhoogt de kans op wiegendood
- De baby mag mee naar buiten als hij of zij zich goed op temperatuur kan houden
- Kleed je baby niet te warm of te koud aan
- Je baby hoeft niet elke dag in bad
- Rust en gezonde voeding verhogen je weerstand
- Geef jezelf de tijd om te onzwangeren!
- Denk aan foliumzuurgebruik vóór een volgende zwangerschap



### **Verloskundigen aan het Spaarne**

Antoniestraat 79, 2011 CP HAARLEM

023 535 50 07, [info@verloskundigenaanhetspaarne.nl](mailto:info@verloskundigenaanhetspaarne.nl)

Spoed: bel 06 55 14 68 28, bij geen gehoor bel de pieper: 06 29 81 83 98

**Bij dringende spoed bel 112!**