



Kraamtijd

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
TIPS EN WEETJES DAG 0	4
TIPS EN WEETJES DAG 1	5
TIPS EN WEETJES DAG 2	6
TIPS EN WEETJES DAG 3	7
NAAR HUIS	8
Huishoudhulp	
Bloedverlies	
Knip of scheurtje	
Keizersnede	
Kinesitherapie	
De mythe van de roze wolk	
Aangifte van de geboorte	
AANVULLENDE BROCHURES	11
NOTITIES	12

Welkom op onze kraamafdeling.

In de eerste plaats willen we u van harte gelukwensen met de geboorte van uw kindje.

Uw pasgeboren baby werd opgenomen op de dienst neonatologie. We begrijpen dat dat voor u een over-donderende gebeurtenis kan zijn. Dit boekje is een aanvulling op de informatie in de andere brochures die u tijdens de opname zal krijgen.

Hebt u nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen. Ons team is altijd bereid om te helpen.

Het medisch en vroedkundig team van de kraamafdeling Hospitalisatie vrouw A (E 431) en vrouw B (E 430)

mama

- ❁ Vraag een pijnstiller aan de vroedvrouw wanneer u pijn hebt. Bij een gezwollen knip kan een ijsapplicatie verzachtend werken.
- ❁ Wanneer u een keizersnede had, wordt er systematisch pijnmedicatie bij u toegediend. Indien dat niet voldoende is, verwittig dan de vroedvrouw.
- ❁ Mogelijk verliest u enkele kleine bloedklonters. Wanneer de klonters te groot zijn, verwittigt u het best de vroedvrouw.
- ❁ Drink voldoende water. Binnen de 6 uur na een spontane bevalling zou u moeten kunnen plassen. Na een keizersnede hebt u ongeveer gedurende 24 uur een blaassonde.
- ❁ Probeer op tijd te gaan slapen. Dat kan moeilijk zijn door de emoties van de afgelopen dag, maar uw lichaam heeft de rust hard nodig.

mama

- ❁ De vroedvrouw komt elke dag langs om enkele parameters te controleren: bloeddruk, pols, temperatuur, baarmoeder, bloedverlies, eventuele knip of wonde van de keizersnede. Dat gebeurt steeds in de voormiddag.
- ❁ Hebt u een keizersnede gehad? Vandaag zal de vroedvrouw u mobiliseren: u helpen met de eerste keer opstaan, met wassen, met weer in beweging komen ...
- ❁ Probeer voldoende te rusten en beperk het bezoek. De dag van de bevalling leeft u op adrenaline, maar vandaag slaat de vermoeidheid waarschijnlijk echt toe.
- ❁ Indien u vaginaal bevallen bent en uw kindje is opgenomen op de dienst neonatologie, blijft u opgenomen tot dag 4. Indien u sneller naar huis wil gaan, is dat mogelijk vanaf dag 2. Na een keizersnede kunt u ten vroegste naar huis op dag 4 en is het normale ontslagmoment op dag 6.
- ❁ Als u borstvoeding geeft, moet u tijdig een afkolfapparaat voorzien voor uw ontslag. Ook hebt u borstschilden in de juiste maat nodig. U kunt een afkolftoestel huren bij sommige ziekenfondsen en apotheken. Houd er rekening mee dat die gesloten kunnen zijn in het weekend en op feestdagen. Vraag hierover gerust meer info aan uw vroedvrouw.
- ❁ De dag voor uw vertrek houdt de vroedvrouw een ontslaggesprek met de ouders waar u zelf ook vragen kunt stellen. Schrijf alle vragen tijdens uw verblijf op zodat u zeker niets vergeet. Dat kan achteraan in deze brochure. Ook de gynaecoloog of clinical support manager komt langs met de ontslagpapieren en beantwoordt graag uw vragen.
- ❁ Neem bij voorkeur vandaag contact op met uw vroedvrouw in de thuiszorg om concrete afspraken te maken rond thuisbegeleiding.

mama

- ❁ Zowel bij borstvoeding als bij kunstvoeding kunnen uw borsten zwaarder en voller aanvoelen vanaf vandaag. Indien dat pijnlijk is, kan een goed passende bh, een warmte- of ijskompres of een pijnstiller (bv. Ibuprofen®) verlichting bieden. Indien u een harde plek voelt die rood oogt, spreek dan zeker uw vroedvrouw aan.
- ❁ Vandaag neemt de vroedvrouw bloed af om te controleren of het ijzergehalte in uw bloed niet te laag is.
- ❁ Na een bevalling kan het wat langer duren vooraleer u weer stoelgang kunt maken. Drink voldoende, eet voldoende vezels en beweeg. Neem ook uw tijd om naar het toilet te gaan. Hang eventueel het bordje met 'niet storen' buiten als u meer privacy nodig hebt. Stel een toiletbezoek zeker niet uit. Indien u daarbij problemen ondervindt, bespreek dat dan met uw vroedvrouw.
- ❁ Baby's hebben nood aan contact: praat met uw kindje en raak hem of haar aan tijdens huidcontact of een kangoeroemoment. Dat is zeker even belangrijk als voeding geven.

mama

- ❁ Wanneer u nog geen stoelgang kunt maken, bespreekt u dat het best met uw vroedvrouw. Zij kan eventueel medicatie brengen om de stoelgang te bevorderen.
- ❁ Vandaag is de 'babyblues' mogelijk, de zogenoemde 'huidagen' van de mama. Laat uw tranen gerust de vrije loop! Neem zeker voldoende rust en gun uzelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Zeker nu uw baby opgenomen is op de dienst neonatologie en alles wat anders loopt dan verwacht, is het normaal dat u emotioneel bent. Praat hierover en zorg voor elkaar. Indien u nood hebt aan een gesprek, kunt u ook steeds de vroedvrouw aanspreken. Op weekdagen is het ook mogelijk om met een psycholoog te praten, vraag er gerust naar.

NAAR HUIS

Huishoudhulp

Naar huis gaan zonder uw baby is een moeilijk moment. Extra huishoudelijke hulp kan welkom zijn in deze vermoeiende periode. U kunt kraamhulp, familiehelp of poets hulp aanvragen om de taken thuis wat te verlichten. Vraag daarover gerust meer informatie aan uw vroedvrouw of sociaal werker. Ook familie en vrienden willen soms een handje helpen, boodschappen doen, koken, eventueel op de andere kinderen letten ... Durf zeker hulp te aanvaarden.

Bloedverlies

- Het bloedverlies kan tot zes weken duren.
- Na enkele dagen krijgt het bloedverlies een bruinroze kleur, naar het einde toe wordt het geelwit.
- Indien u opnieuw veel meer rood bloed of klonters verliest, contacteer dan uw vroedvrouw. Ook bij koorts, slecht ruikend verlies, aanhoudende buikpijn of wanneer u zich onwel voelt, vraagt u het best raad aan uw vroedvrouw of arts.
- Zolang u bloed verliest, is het afgeraden om een lang bad te nemen en om tampons of zeeproducten vaginaal te gebruiken.
- In deze periode is het ook afgeraden om seksuele betrekkingen te hebben. Indien u opnieuw seksuele betrekkingen hebt, neemt u het best voldoende tijd.

Houd er rekening dat hormonale veranderingen vaginale droogte kunnen veroorzaken. Een glijmiddel kan in dat geval helpen. Als de problemen blijven aanhouden, spreek dan uw vroedvrouw of huisarts hierover aan.

Knip of scheurtje

- Na ongeveer zes weken is de wonde normaal gezien vanzelf voldoende genezen. U hoeft daarvoor zelf niets extra te doen.
- Wel is het belangrijk dat u de omgeving van de wonde schoon houdt.
- Indien u last blijft hebben of opnieuw last krijgt van de wonde, raadpleeg dan uw vroedvrouw of arts.

Keizersnede

- Hef de eerste zes weken niets dat zwaarder is dan 5 kg.
- Een volgende zwangerschap wordt afgeraden binnen het eerste jaar.
- Indien er niet-resorberende hechtingen gebruikt zijn (bv. haakjes), kan de vroedvrouw de hechtingen vanaf de zesde dag na de bevalling verwijderen.

Kinesitherapie

- Het is aangeraden om uw bekkenbodemspieren zo snel mogelijk te verstevigen.
- Zes weken na de bevalling kunt u bij de kinesitherapeut starten met extra bekkenbodemspieroefeningen. Via www.bicap.be vindt u daarvoor een gespecialiseerde kinesitherapeut.
- Tijdens uw verblijf komt ook een kinesitherapeut langs, aan wie u meer info kunt vragen. Bekijk ook zeker de brochure 'Bekkenbodem na zwangerschap en bevalling'.
- Indien u pijn of problemen hebt bij het plassen of de stoelgang, raadpleeg dan uw vroedvrouw of huisarts. Bijvoorbeeld wanneer u de urine of stoelgang niet kunt ophouden of last hebt van constipatie.

De mythe van de roze wolk

Sommige mama's worden snel na de geboorte meteen 'verliefd' op hun kindje. Dat is echter niet bij alle mama's zo. Zie de baby als een nieuw individu in uw leven, dat u moet leren kennen. Uw leven zal er vanaf nu ook helemaal anders uitzien en het is normaal dat u daaraan moet wennen. Gedachten als 'is dit het nu?' zijn heel normaal.

Wanneer u echter lusteloos wordt, extreem angstig wordt of depressieve gevoelens krijgt, zoek dan tijdig hulp, bijvoorbeeld bij uw huisarts of vroedvrouw.

Aangifte van de geboorte

Elke geboorte moet ten laatste 15 dagen na de bevalling aangegeven worden. De aangifte moet gebeuren in de plaats van geboorte. Vergeet zeker niet de nodige documenten mee te nemen.

Voor meer informatie en een online afspraak kunt u terecht op:

- www.leuven.be/aangifte-geboorte
- www.vlaanderen.be/geboorteaangifte

AANVULLENDE BROCHURES

Uw vroedvrouw of een verpleegkundige van de dienst neonatologie kan u brochures met aanvullende informatie bezorgen die in uw situatie van toepassing zijn. Deze brochures zijn ook online beschikbaar.

- Afkolven (www.uzleuven.be/brochure/701190)
- Manueel afkolven (www.uzleuven.be/brochure/700779)
- Dagboek neonatologie (www.uzleuven.be/brochure/700696)
- Neonatale intensieve zorgen (www.uzleuven.be/brochure/700056)
- Extreme vroeggeboorte (www.uzleuven.be/brochure/700740)
- Raadpleging en opname in UZ Leuven (www.uzleuven.be/raadpleging-en-opname)

© juni 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door hospitalisatie vrouw A (E 431) en hospitalisatie vrouw B (E 430) in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701386.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

