



Bevallen? En dan

U bent zojuist bevallen van een dochter of zoon. Van harte gefeliciteerd. Nu is de tijd gekomen dat u samen met uw partner kunt genieten van uw kindje en van de kraamperiode. De weken na de bevalling heeft uw lichaam de tijd nodig weer terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap, dit heet 'ontzwangeren'. Deze brochure geeft u informatie over het ontzwangeringsproces. Heeft u na het lezen van deze brochure vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan uw verpleegkundige, kraam-verzorgende, arts of verloskundige.

Het kraambed

Het kraambed is de tijd van herstel en wondgenezing na afloop van de baring. Het woord 'kraambed' stamt uit de tijd waarin de kraamvrouw de eerste acht tot tien dagen na de bevalling in bed doorbracht. Dit is al lang niet meer het geval. Integendeel: het is gunstig om zo snel mogelijk weer op de been te zijn. Omdat langdurige bedrust is afgeschaft, wordt ook wel gesproken van de kraamperiode. De kraamperiode duurt hooguit acht tot tien dagen. Uw herstel na de bevalling duurt echter zes tot acht weken. In deze weken genezen talloze letsels die ontstaan zijn bij de geboorte van uw kind. Het duurt echter drie tot vier maanden voor uw lichaam weer helemaal de oude is.

Veranderingen in uw lichaam

Bevallen is een inspannende gebeurtenis. Alle emoties, de veranderingen in uw eigen lichaam en in uw omgeving vragen veel van uw energie. Direct na de geboorte van uw baby gebeurt er van alles in uw lichaam. De belangrijkste veranderingen worden hieronder beschreven.

Veranderingen in de circulatie

De samenstelling van het bloed verandert tijdens de zwangerschap en de bloedvaten zijn tijdens de zwangerschap sterk uitgezet. Bloed bestaat onder andere uit plasmacellen (vocht) en rode bloedcellen. Tijdens de zwangerschap is er naar verhouding meer vocht dan rode bloedcellen.

Na de bevalling krijgt het bloed weer zijn normale samenstelling en krijgen de bloedvaten weer hun oorspronkelijke omvang. Hierdoor moet u vaker en meer plassen en kunt u veel zweten.

Het kleiner worden van de baarmoeder

De baarmoeder krimpt na de bevalling heel snel ineen. Na de bevalling voelt u de baarmoeder onder de navel en voelt de baarmoeder hard aan. De grootte van de baarmoeder is ongeveer één of twee vuisten en weegt ongeveer één kilo. Twee weken na de bevalling is de baarmoeder niet meer te voelen.



Zes weken later is de baarmoeder in het kleine bekken verdwenen en weegt slechts ongeveer 60 gram. Deze gewichtsvermindering komt door het vochtverlies en het kleiner worden van de spiercellen. De baarmoeder is vlak na de bevalling heel beweeglijk. Als u een volle blaas heeft, stijgt de baarmoeder bijvoorbeeld. Hoe kleiner de baarmoeder wordt, hoe minder beweeglijk de baarmoeder is.

Wisseling van hormonen

Binnen 48 uur na de bevalling verdwijnen de zwangerschapshormonen uit uw lichaam. Er worden echter wel andere hormonen aangemaakt, namelijk prolactine. Dit hormoon zorgt ervoor dat de moedermelk op gang komt. Het andere hormoon is oxytocine. Dit hormoon zorgt ervoor dat de baby de melk ook kan drinken. Op de derde dag na de bevalling krijgt iedere kraamvrouw last van stuwings.

Bloedverlies

Door het hormoon oxytocine trekt de baarmoeder af en toe krachtig samen. Het bloed dat zich in de baarmoeder heeft opgehoopt, kan stollen en door het samentrekken wordt soms één of een paar stolsels naar buiten geduwd. Schrik niet als een stolsel zo groot als een vuist is: dit is normaal. Het bloedverlies wordt steeds minder. Gemiddeld houdt het vloeien 4 tot 6 weken aan, waarbij het steeds minder wordt en later overgaat in een bruinige en dan gele afscheiding. Verder kan het bloedverlies weer wat erger worden als u weer wat meer activiteiten gaat ondernemen en dus meer in beweging komt.

Baarmoedermond

De baarmoedermond is meestal tijdens de bevalling oppervlakkig ingescheurd, met name bij een eerste bevalling. Deze scheurtjes genezen vanzelf. Maar hierdoor blijft de baarmoedermond iets wijder dan voor de zwangerschap. Na tien tot twaalf dagen is de baarmoedermond weer zo goed als gesloten.

Herstel van de bekkenbodem, vagina en buikwand

Het herstel van de vagina en van de bekkenbodem duurt vijf tot acht weken. De spieren van de buikwand herstellen zich na enkele maanden. Voorzichtig oefenen bevordert dit proces. De bekkenbodemspieren herstellen langzaam en zijn na vijf tot acht weken weer hersteld.

Diverse veranderingen

De eetlust wordt groter. De ontlasting is in het begin wat traag. Er is sprake van haaruitval. De striae worden witter. En de pigmentatie neemt langzaam af. De eierstokken werken de eerste tijd na de bevalling niet met het gevolg dat de ovulatie en de menstruatie uitblijven. De geslachtsorganen hebben een periode van rust. Na verloop van tijd komt de functie weer terug en gaat u weer menstrueren. Vanaf dat moment bent u weer vruchtbaar.



Vermoeid

Bevallen wordt wel eens vergeleken met iemand die de marathon heeft gelopen. Na de bevalling kunt u lichamelijk moe zijn. Ook kunt u moe zijn van alle emoties die op u afkomen. Moeder worden is een emotionele gebeurtenis die uw hele leven op zijn kop zet. Dat kost energie. Zorg voor genoeg rust.

Kraamtranen

Bevallen is een inspannende gebeurtenis. Alle emoties, de veranderingen in uw lichaam en in uw omgeving vragen veel energie. In het kraambed gaan grote lichamelijke veranderingen vaak samen met emotionele en geestelijke inspanningen. Na de bevalling kunt u vaak een mengeling van positieve en negatieve gevoelens ervaren. De ontlading van al deze emoties (babyblues) doet zich meestal voor op de derde tot vijfde dag na de bevalling.

Rust, reinheid en regelmaat

Uw conditie is van groot belang voor het hele herstel- en genezingsproces. De voorschriften die tijdens het kraambed gelden, worden wel samengevat in drie woorden: rust, reinheid en regelmaat.

Rust

De zwangerschap, bevalling en het kraambed kosten veel energie. Rust is zeker de eerste uren na de bevalling van belang in verband met moeheid, emoties en bloedverlies. Luister goed naar uw lichaam, rust op tijd, laat af en toe de boel de boel en probeer vooral te genieten van uw kindje. Na een aantal weken tot maanden komt u vanzelf weer in het ritme, waarbij u weer veel onder controle heeft. Blijft u extreem moe, dan kunt u uw Hb laten controleren bij de huisarts. Bij de diagnose bloedarmoede krijgt u een ijzerpreparaat voorgeschreven.

Reinheid

Door onder andere een verminderde weerstand en door het bloedverlies bent u na de bevalling vatbaar voor infecties. Daarom is hygiëne erg belangrijk.

Regelmaat

Regelmaat bevordert uw lichamelijke en geestelijke rust. Door de vele emoties die de geboorte van uw kind met zich meebrengt bent u al uit uw gewone doen, zorg daarom voor regelmaat.

Problemen?

Bij problemen kunt u contact opnemen met uw eigen verloskundige en/of huisarts. De verloskundige en/of huisarts is het eerste aanspreekpunt als u weer thuis bent.

Is uw verloskundige of huisarts niet bereikbaar dan kunt u contact opnemen met de afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen.



De afdeling Verloskunde is bereikbaar:

- 24 uur per dag;
- 7 dagen in de week;
- **Apeldoorn** via telefoonnummer 055-581 15 17.
- **Zutphen** via telefoonnummer 0575-59 23 28

Meer informatie

Op de afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen zijn de volgende voorlichtingsmaterialen beschikbaar:

- 'Anticonceptie na de bevalling'
- 'Leefregels en adviezen voor de kraamvrouw'

Vraag gerust aan de verpleegkundige of kraamverzorgende op de afdeling Verloskunde naar deze informatie.