



Leefregels en adviezen voor de kraamvrouw

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw dochter of zoon. Voor het optimaal genieten van uw kraamperiode en voor een goed herstel van uw lichaam na de bevalling, is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt.

In deze folder staan leefregels en adviezen die voor u van belang zijn.

Wanneer contact opnemen?

Bij problemen (lichamelijk of geestelijk) kunt u contact opnemen met

- **uw verloskundige:**
24 uur per dag / 7 dagen per week: eerste 10 dagen na de bevalling; uw verloskundige kan vervolgens overleggen met het ziekenhuis. Na 10 dagen is de huisarts uw eerste aanspreekpunt.
- **uw huisarts:**
op werkdagen, tijdens kantooruren. Buiten kantooruren via huisartsenpost.
- **uw gynaecoloog:**
op werkdagen, tijdens kantooruren.
- **de afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:**
24 uur per dag / 7 dagen per week, via tel: **055 - 581 15 17**

Verpleegkundige instructies

Douchen

- U kunt dagelijks douchen.
- Spoel uw vagina 1-2 maal daags met een zachte douchestraal schoon; gebruik geen zeep.
- Zolang u helderrood bloed vloeit, mag u niet in bad.

Hygiëne

- Was voor en na de verzorging van uw baby uw handen.
- Was uw handen na elke toiletgang.
- Gebruik spoelwater na elke toiletgang.
- Verschoon regelmatig uw maandverband.
- Trek dagelijks schoon ondergoed aan.

Zware dingen tillen

- Til de eerste 2 tot 3 weken geen al te zware dingen (niet meer dan uw baby).
- Na een keizersnede: de eerste zes weken niet zwaar tillen (niet meer dan uw baby).



Mobiliseren

- Ga zo snel mogelijk weer bewegen, luister hierbij naar uw eigen lichaam.
- Als u uit bed gaat, houdt dan de benen bij elkaar, zodat er minder druk op de wond komt.
- U kunt langzaam aan beginnen met bekkenbodemspieroefeningen.
- Na een keizersnede: u kunt zes weken na de keizersnede beginnen met buikspieroefeningen. Bij voorkeur begint u met de schuine buikspieren.

Rust

- Neem zoveel mogelijk rust, met name de eerste twee weken.
- Bezoek is erg leuk, maar verdeel het bezoek over de dag en niet tot 's avonds laat en niet te lang (richtlijn: maximaal een uur per bezoek).

Ontlasting en urineren

- Het duurt ongeveer drie tot vier dagen voor de ontlasting weer op gang is.
- Probeer de ontlasting uit zichzelf te laten komen en pers niet te hard.
- Ga regelmatig plassen, bijvoorbeeld voor iedere voeding van de baby.
- Urineren gaat de eerste dagen moeizaam, laat de kraan eventueel lopen en/of spoel met lauw water de vagina tijdens het urineren.
- Na toiletgang van vagina naar anus afvegen, zodat u geen bacteriën van de anus in de richting van de wond wrijft.

Seksuele gemeenschap

- Seksuele gemeenschap kan weer als het helderrood vloeien is gestopt.
- Seksuele gemeenschap kan weer na herstel van eventuele hechtingen en wond.

Hechtingen/Wondverzorging

- Neem bij het douchen en de stoelgang hygiënische maatregelen.
- Bij eventueel pijn/zwelling als gevolg van de hechtingen kunt u de eerste 24 uur ijskompresen gebruiken.
- Het zitvlak kan beurs aanvoelen als gevolg van de bevalling.
- Hechtingen kunnen soms erg strak zitten, zonodig worden deze dan verwijderd door uw verloskundige.
- Hechtingen lossen vanzelf op na ongeveer een week en geven slijmerige afscheiding.
- Onoplosbaar hechtmateriaal wordt een week na de bevalling door de verloskundige verwijderd.
- Probeer goed op de hechtingen te gaan zitten, zodat vocht zich niet kan ophopen.
- Bij een vieze of ontstoken wond kunt u de douchekop er op zetten of een badje nemen met badschuim (Badedas of Biotex).

Instructies bij de buikwond door een keizersnede

- Na 24 uur is de wond in principe dicht.
- U kunt gewoon douchen.
- Zolang u helderrood bloed verliest, mag u niet in bad.
- Op de buikwond hoeft geen verband, tenzij er nog iets vocht of bloed lekt.



- Aan de zijkant van het litteken kunt u de eerste tijd een trekkend gevoel hebben; dit kan geen kwaad.
- Doordat de zenuwen in de buikhuid zijn doorgesneden, houdt u vrij lang een doof gevoel rond het litteken, dit kan zes tot twaalf maanden duren.

Voeding

- Gebruik een vezelrijke voeding om uw ontlasting zacht te houden.
- Eet gevarieerd en voedzaam.
- Gebruik minimaal 2 liter vocht per dag.

Medicijnen

- Paracetamol mag u gebruiken (maximaal 8 tabletten van 500 mg per 24 uur).
- (Sub-) totaalruptuur: u krijgt een laxeermiddel.
- Alle andere medicatie in overleg met uw arts.

Overige instructies

- Geniet van deze bijzondere periode.
- Luister naar uw lichaam.

Overige informatie

Vraag naar de folders:

- 'Anticonceptie na de bevalling'
- 'Bevallen? En dan...'