



Bevallen? En dan

Je bent zojuist bevallen van een dochter of zoon. Van harte gefeliciteerd. Nu is de tijd gekomen dat je samen met je partner kunt genieten van je kindje en van de kraamperiode. De weken na de bevalling heeft je lichaam tijd nodig om weer terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap, dit heet 'ontzwangeren'. Deze brochure geeft je informatie over het ontzwangeringsproces. Heb je na het lezen van deze brochure vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan je 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. Je herstel na de bevalling duurt echter zes tot acht weken. In deze weken genezen talloze letsels die ontstaan zijn bij de geboorte van je kind. Het duurt echter drie tot vier maanden voor je lichaam weer helemaal de oude is.

Veranderingen in je lichaam

Bevallen is een inspannende gebeurtenis. Alle emoties, de veranderingen in je eigen lichaam en in je omgeving vragen veel van je energie. Direct na de geboorte van je baby gebeurt er van alles in je 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 je vaker en meer plassen en kun je veel zweten.

Het kleiner worden van de baarmoeder

De baarmoeder krimpt na de bevalling heel snel ineen. Na de bevalling voel je de baarmoeder onder de navel en voelt de baarmoeder hard aan. Als je een volle blaas hebt, stijgt de baarmoeder en kan hij minder goed samentrekken waardoor je meer gaat vloeien. Het daarom belangrijk regelmatig naar het toilet te



gaan. 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 hij nog maar ongeveer 60 gram.

Wisseling van hormonen

Binnen 48 uur na de bevalling verdwijnen de zwangerschapshormonen uit je 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 ga je weer menstrueren. Vanaf dat moment ben je weer vruchtbaar.

Vermoeid



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

Kraamtranen

Bevallen is een inspannende gebeurtenis. Alle emoties, de veranderingen in je 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 kun je 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

Je 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 je lichaam, rust op tijd, laat af en toe de boel de boel en probeer vooral te genieten van je kindje. Na een aantal weken tot maanden kom je vanzelf weer in het ritme, waarbij je weer veel onder controle hebt. Blijf je extreem moe, dan kun je het Hb laten controleren bij de huisarts. Bij de diagnose bloedarmoede krijg je een ijzerpreparaat voorgeschreven.

Reinheid

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

Regelmaat

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

Problemen?

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

Is je verloskundige of huisarts niet bereikbaar dan kun je 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.

