



# 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 kunnen zijn.

## Verpleegkundige instructies

### Douchen

- u kunt dagelijks douchen
- spoel uw schaamlippen 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
- na een keizersnede: de eerste zes weken niet zwaar tillen

### Mobiliseren

- mobiliseer zo snel mogelijk, luister hierbij naar uw eigen lichaam
- als u uit bed gaat, houdt dan de benen bij elkaar, zodat er minder druk op de hechtingen/wond komt
- u kunt langzaam aan beginnen met bekkenbodemspieroefeningen
- na een keizersnede: u kunt zes weken na de keizersnede beginnen met buikspieroefeningen

### Rust

- neem zoveel mogelijk rust, met name de eerste twee weken
- bezoek is erg leuk, maar verdeel het bezoek over de dag, niet tot 's avonds laat en niet te lang

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen  
www.gelreziekenhuizen.nl



## Ontlasting en urineren

- het duurt ongeveer drie tot vier dagen voor de ontlasting weer op gang is
- pers niet te hard
- ga regelmatig plassen, bijvoorbeeld voor iedere voeding van de baby
- urineren kan de eerste dagen moeizaam gaan, laat de kraan eventueel lopen en/of spoel met lauw water de schaamlippen tijdens het urineren
- na toiletgang van vagina naar anus afvegen, om geen bacteriën van de anus naar de wond te wrijven
- gebruik spoelwater na elke toiletgang
- goed droogdeppen

## Seksuele gemeenschap

- seksuele gemeenschap mag als het helderrood vloeien is gestopt
- seksuele gemeenschap mag 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. Uw kraamverzorgende kan u hierbij adviseren en helpen.
- het zitvlak kan beurs aanvoelen als gevolg van de bevalling
- hechtingen kunnen soms erg strak zitten, zonodig worden deze dan verwijderd door uw verloskundige. Ook alleen het afknippen van het knoopje na 1 week kan de spanning op de wond helemaal wegnemen.
- hechtingen lossen zelf op na enkele weken en geven slijmerige afscheiding
- probeer goed op de hechtingen te gaan zitten, zodat vocht zich niet kan ophopen
- bij vieze of ontstoken wond kunt u een sodabadje nemen, overleg dit met uw kraamverzorgende of verloskundige.

## 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. Te lang baden kan de wond namelijk verweken.
- 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



## Medicijnen

- paracetamol mag u gebruiken (maximaal 8 tabletten à 500 mg per 24 uur)
- (sub-) totaalruptuur: u krijgt een laxeermiddel voorgeschreven
- 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...'

## Problemen

Bij problemen kunt u contact opnemen met

- **uw verloskundige:**  
24 uur per dag / 7 dagen per week
- **uw huisarts:**  
op werkdagen, tijdens kantooruren
- **huisartsenpost:**  
buiten kantooruren: 0900 – 200 9000
- **uw gynaecoloog Gelre ziekenhuizen Zutphen:**  
maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur: 0575 – 592 800
- **afdeling Verloskunde Gelre ziekenhuizen Zutphen:**  
24 uur per dag / 7 dagen per week: 0575 – 592 328