



# Leefregels en adviezen voor kraamvrouw na IUVD (intra-uteriene vruchtdood)

Na een verdrietige periode in het ziekenhuis, ga je nu met lege handen naar huis. We wensen je heel veel sterkte met het verwerken van dit verlies.

Voor een goed lichamelijk herstel willen wij je graag de volgende adviezen meegeven.

## Contact opnemen?

Bij problemen (lichamelijk of geestelijk) kun je contact opnemen met:

- **De verloskundige**  
24 uur per dag/7 dagen per week: de eerste 10 dagen na de bevalling. De verloskundige beoordeelt of het nodig is dat je naar het ziekenhuis verwezen wordt.
- **De huisarts**  
Na 10 dagen is de huisarts je eerste aanspreekpunt, op werkdagen, tijdens kantooruren. Buiten kantooruren via de huisartsenpost. De huisarts beoordeelt of het nodig is dat je naar het ziekenhuis verwezen wordt.
- **De gynaecoloog**  
Op werkdagen, tijdens kantooruren.
- **De afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn**  
24 uur per dag/7 dagen per week, tel: **055 – 581 15 17**
- **De afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen Zutphen**  
24 uur per dag/7 dagen per week, tel: **0575 – 59 27 52**

## Rust

- Neem zoveel mogelijk rust, vooral de eerste 2 weken.
- Bezoek kan je helpen in het verwerken van het rouwproces, maar verdeel het bezoek overdag en maak het 's avonds niet te laat.
- Neem op tijd je rust of schroom niet om het bezoek even uit te stellen omdat je dat wenst.

## Voeding

- Eet gevarieerd en vezelrijk en drink minimaal 2 liter vocht per dag.

## Medicijnen

- Paracetamol mag je gebruiken tot maximaal 8 tabletten van 500 mg per 24 uur (4 maal per dag 2 tabletten).
- Alle andere medicatie in overleg met je arts.



## Koorts

Krijg je binnen 10 dagen na de bevalling koorts ( $> 37,9^{\circ}$ )? Neem dan contact op met je eigen verloskundige. De verloskundige beoordeeld of het nodig is dat je naar het ziekenhuis verwezen wordt.

## Hygiëne

- Gebruik spoelwater na urineren en ontlasting.
- Verschoon regelmatig je verband.
- Zorg voor een goede handenhygiëne.

## Douchen

- Je kunt dagelijks douchen.
- Spoel je vagina met een zachte douchestraal en gebruik geen zeep.
- Zolang je helderrood vloeit, mag je niet in bad.

## Mobiliseren

- Regelmatig even bewegen is goed voor je lichamelijk herstel. Luister hierbij naar je eigen lichaam.
- Til de eerste 2 tot 3 weken geen zware dingen.
- Bouw rustig op bij bekkenbodemspieroefeningen.
- Na een keizersnede: begin pas na 6 weken met buikspieroefeningen.

## Ontlasting en urineren

- Het kan ongeveer 3-4 dagen duren voordat de ontlasting weer op gang is.
- Pers niet te hard, maar probeer de ontlasting vanzelf te laten komen. Neem er ruim de tijd voor.
- Ga regelmatig plassen.
- Plassen kan de eerste dagen wat moeizaam gaan. Het kan je helpen om de kraan even te laten lopen en/of te spoelen met lauw water tijdens urineren. Neem ook hier de tijd voor.
- Na toiletgang van vagina naar anus afvegen, zodat er geen darmbacteriën in de wond/vagina komen.

## Hechtingen en wondverzorging

- Bij pijn/zwelling als gevolg van de bevalling kun je de eerste 24 uur ijskompresen gebruiken. Bijvoorbeeld door een maandverband nat te maken met water of appelstroop (dit is elastischer) en dit in de vriezer te leggen. Doe een plastic zakje om het maandverband. Is het kompres nog te koud, dan kun je eventueel tijdelijk even een washandje/zakdoek eromheen doen.
- De hechtingen lossen vanzelf op na ongeveer 1 tot 2 weken.
- Probeer goed op de hechtingen te gaan zitten, zodat het vocht zich niet kan ophopen.



## Stuwing van de borsten

Er kan stuwing van je borsten optreden na de bevalling. Dit kan emotioneel en erg vervelend voor je zijn. Draag een stevige BH en gebruik zonodig koude kompressen. In een aantal gevallen kan medicatie om borstvoeding te remmen, voorgeschreven worden. Overleg dit met je verloskundige.

## Instructies bij de buikwond na keizersnede

- Na 24 uur is de wond in principe dicht.
- Je kunt gewoon douchen.
- Zolang je helderrood bloed verliest, mag je niet in bad.
- Op de buikwond hoeft geen verband, tenzij er nog iets vocht of bloed lekt.
- Aan de zijkant van het litteken kun je de eerste tijd (tot een paar maanden) een trekkend gevoel hebben; dit kan geen kwaad.
- Doordat de zenuwen in de buikhuid zijn doorgesneden, houdt je vrij lang een doof gevoel rond het litteken, dit kan 6-12 maanden duren. Bij sommige vrouwen is de huid juist overgevoelig in dat gebied. Ook dit wordt geleidelijk aan minder.

## Seksuele gemeenschap

Het is verstandig om pas weer met seksuele gemeenschap te beginnen als het helderrood vloeien gestopt is en na herstel van hechtingen en wond. Jullie beiden moeten er uiteraard weer aan toe zijn. Wees open naar elkaar en respecteer elkaar hierin.

## Anticonceptie

Het is goed te weten dat je 2 weken na de bevalling vruchtbaar kunt zijn. Mogelijk heb je na deze emotionele gebeurtenis (tijdelijk) geen kinderwens. Praat hierover met je verloskundige die nog bij je thuis komt, of anders met je huisarts en/of gynaecoloog.

Belangrijk om te weten is:

### De pil

Als je start met de pil op de eerste dag van de eerstvolgende menstruatie, ben je beschermd. Ben je op een willekeurige dag begonnen met slikken, dan is de eerste strip niet direct veilig. Je bent dan beschermd tegen zwangerschap vanaf de 8<sup>e</sup> dag van de eerste pilstrip.

### Spiraaltje

Er zijn twee soorten spiralen. Het koperspiraaltje en het hormoonspiraaltje. Beide vormen zijn een optie voor vrouwen die langere tijd geen kinderwens hebben.