

Informatieblad: De baby is geboren, en dan.....

Van kraamvrouwen krijgen wij regelmatig te horen dat zij zich niet goed genoeg voorbereid voelen op de kraamtijd. Dit komt deels doordat zwangeren zelf vaak vooral bezig zijn met 'de bevalling' en minder met de tijd die daarna komt en doordat er weinig informatie over te vinden is over deze periode. Hopelijk kunnen wij jullie middels dit informatieblad een handje op weg helpen. Kijk ook vooral eens op onze site (www.verloskundigenwesterkade.nl), daar kan je meer informatie vinden over dit onderwerp.

De eerste 8-10 dagen na de bevalling

Dit wordt ook wel het 'kraambed' genoemd, je zult letterlijk veel tijd in bed doorbrengen in deze periode. Indien de bevalling in het ziekenhuis heeft plaatsgevonden en zonder complicaties is verlopen ga je meestal 3 tot 4 uur na de bevalling weer naar huis (ook als het midden in de nacht is). Als jullie dat willen dan kan de kraamverzorgende je de eerste nacht thuis op weg helpen. Indien er complicaties waren tijdens de bevalling dan breng je de eerste dagen in het ziekenhuis door. De dagelijkse zorg en begeleiding voor jou en je baby zal bij jullie thuis door de kraamverzorgende gedaan worden. Zij komt tijdens de eerste 8 dagen zo'n 5 uur per dag in huis helpen.

Dingen die zij doet:

- controles van de baby (temperaturen, wegen, aantal plas- en poepluiers bijhouden),
- controles van jou (temperaturen, bloedverlies in de gaten houden, hechtingen controleren),
- helpen bij de borst- of de flesvoeding,
- uitleg en tips bij het verzorgen van de baby,
- kleine huishoudelijke taken (zoals de was).

Wij komen in deze periode gemiddeld 3 of 4 keer bij je thuis langs. Wij begeleiden je bij het herstel van de bevalling, zowel lichamelijk als emotioneel: we praten na over hoe je de bevalling hebt beleefd en beantwoorden vragen hierover. Indien nodig maken we een plan rondom het geven van de (borst)voeding en geven we informatie en tips.

Borstvoeding geven is voor de ene kraamvrouw heel gemakkelijk, maar wij zien ook regelmatig dat er wat extra hulp voor nodig is. Soms zullen wij adviseren een lactatiekundige in te schakelen. Een lactatiekundige is een expert op het gebied van borstvoeding en kan je helpen wanneer je tegen problemen aan loopt zoals: te weinig productie of juist te veel.

Tijdens onze kraamvisites nemen we samen met de kraamverzorgster de controles door die zij heeft gedaan, want wij zijn medisch verantwoordelijk voor jou en de baby. Zij zal ons bellen als zij wil overleggen of zich zorgen maakt. Ook als jij ongerust bent, mag je ons altijd bellen. Als we zorgen hebben over jou of over je baby zullen wij je verwijzen naar de gynaecoloog of de kinderarts.

In deze eerste week komt ook het consultatiebureau langs voor de gehoortest en hielprik. Lees voor meer informatie hierover onze site of de folder die je van ons op de praktijk krijgt.

Een roze wolk?

Na de geboorte begint een compleet nieuwe periode in jullie leven. Een periode waar jullie lang naar uit hebben gekeken, want eindelijk kunnen jullie de baby bewonderen en leren kennen. Het is ook periode die veel en totaal nieuwe ervaringen met zich meebrengt. Er zijn mensen die deze tijd een roze wolk noemen, dit geldt niet voor alle jonge ouders.

Gebroken nachten en lichamelijk ongemak na de bevalling zoals spierpijn, aambeien, hechtingen, stuwung van de borsten zorgen er allemaal voor dat die eerste week heel intens en vermoeiend kan zijn.

In de eerste periode moet de baby zo'n 8 keer per dag gevoed en verschoond worden, dit is elke 3 uur. Als je nog niet zo geoefend bent duurt zo'n voeding gemiddeld een uur, waardoor je nog maar 2 uur hebt tot de volgende voeding zich weer aandient. Overdag slapen de meeste baby's wel goed tussen de voedingen, maar 's nachts kunnen ze onrustig zijn, net als jullie willen gaan slapen. Houd hier rekening mee met bezoek uitnodigen overdag, een middagdutje is een must de eerste week/weken.

Daarnaast gieren de hormonen door je lijf en kunnen je emoties alle kanten op vliegen, van heel gelukkig tot depressieve gevoelens. De meeste kraamvrouwen hebben dan ook last van kraamtranen (ook wel baby blues genoemd). Je kunt dan huilen om het minste of geringste. Het is heel normaal, zo'n 50-80% van de moeders maakt de baby blues mee. Na ongeveer 10 dagen drogen de kraamtranen op en voel je je weer stabiel. Mocht je twijfels hebben over hoe je je voelt bespreek het dan met ons of je huisarts.

Het kan verstandig zijn om voordat de baby geboren is, na te denken over deze kraamtijd. Een paar tips van ons:

- Doseer je bezoek, vooral de eerste 2 weken.
- Vraag aan familie, vrienden of burens of ze voor je willen koken of boodschappen doen.
- Gun jullie zelf de tijd om jullie baby te leren kennen.

Wie wanneer bellen:

- de eerste 10 dagen bij ongerustheid of vragen kan je ons altijd bellen (06-101 530 17),
- na 10 dagen is de huisarts weer jullie eerste aanspreekpunt, in het weekend is dit de huisartsenpost,
- het consultatiebureau belt jullie voor een huisbezoek ongeveer 2 weken na de geboorte. Dit gaat vanzelf als er aangifte is gedaan bij de gemeente. Bij hen kun je terecht met vragen over o.a. voeding en gewicht van de baby.

Nacontrole

De nacontrole vindt zo'n 6 weken na de bevalling plaats. Meestal is dat bij ons, maar mocht je een gecompliceerde bevalling in het ziekenhuis hebben gehad dan zal de nacontrole bij de gynaecoloog plaats vinden.

De nacontrole is niet verplicht, maar veel kraamvrouwen vinden het fijn (en gezellig) om nog even na te praten en terug te blikken op de zwangerschap, bevalling en/of kraamperiode. Natuurlijk is dit ook hét moment om jullie baby nog even aan ons te laten zien, want ook daar zijn we natuurlijk heel benieuwd naar. Controles die we zouden kunnen doen zijn: ijzergehalte bepalen, bloeddruk meten, hechtingen controleren en voelen of de buikspieren al weer op de juiste plek zitten. Tot zes weken na je bevalling kun je nog bloed verliezen, trek bij ons aan de bel als je dan nog steeds helderrood bloed verliest. Verder vinden wij het belangrijk om te weten hoe je je psychisch voelt. 10-20% van alle vrouwen heeft na de bevalling depressieve gevoelens die niet vanzelf over gaan, dit wordt een postnatale depressie genoemd. Een postnatale depressie kun je in de eerste vier weken na de bevalling ontwikkelen. De klachten zorgen ervoor dat je niet goed meer functioneert op sociaal gebied, in werk en/of bij zorg voor de baby en jezelf. Deze klachten zijn goed te behandelen met medicatie of therapie. Wij zullen je adviseren om contact op te nemen met je huisarts.

Niet gebruikte spullen uit kraampakket

Het komt regelmatig voor dat je niet alle spullen uit je kraampakket op maakt. Denk hierbij aan het navelklemmetje, onderleggers, kraamverbanden, watten etc. Deze spullen kunnen elders in de wereld nog van groot nut zijn. Wij attenderen kraamvrouwen er dus graag op om overgebleven spullen uit het kraampakket in te leveren. De stichting Babyhope zet zich in om de overgebleven spullen op te sturen naar verschillende ontwikkelingslanden. Meer informatie hierover vind je op: <http://www.stichtingbabyhope.org/>

Meer informatie

Boeken:

- Veilig door de kraamtijd - Beatrijs Smulders
- Hoezo roze wolk?! - Renske Tjoelker

Borstvoeding:

- <https://borstvoeding.com/>
- <http://www.lalecheleague.nl/>
- <http://www.borstvoedingenmeer.nl> (lactatiekundigen in Utrecht)

Postnatale depressie:

- <http://www.lkpz.nl> (landelijk kenniscentrum psychiatrie en zwangerschap)
- <http://www.babyblues-domstad.nl> (gespecialiseerde psycholoog in Utrecht)
- <http://www.mama-en-meer.nl> (gespecialiseerde psycholoog in Utrecht)

Cursussen voor na de bevalling:

- <http://www.dezwangerezaak.nl/dezwangerezaak.nl/diensten/cursussen-voor-jonge-moeders/>
- <http://www.mominbalance.com/nederland/nl/locations/utrecht/> (back in shape en mom in shape)
- <http://www.paramedicum.nl/ft/zwangerschap/postpartum/>