



Leefregels en adviezen voor de kraamvrouw

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

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

Wanneer contact opnemen?

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

- **Je verloskundige:**
24 uur per dag / 7 dagen per week: eerste 10 dagen na de bevalling; je verloskundige kan vervolgens overleggen met het ziekenhuis. Na 10 dagen is de huisarts je eerste aanspreekpunt.
- **Je huisarts:**
op werkdagen, tijdens kantooruren. Buiten kantooruren via huisartsenpost.
- **De afdeling Verloskunde van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:**
24 uur per dag / 7 dagen per week,
Binnen kantooruren via tel: **055 – 844 6502**
Buiten kantooruren via tel: **055 – 581 1517**

Verpleegkundige instructies

Douchen

- Je kunt dagelijks douchen.
- Spoel je vagina en de hechtingen 1-2 maal daags met een zachte douchestraal schoon; gebruik geen zeep.
- Zolang je helderrood bloed vloeit, mag je niet in bad.

Hygiëne

- Was voor en na de verzorging van je baby je handen.
- Was je handen iedere keer nadat je naar het toilet bent geweest.
- Gebruik spoelwater na het urineren of het krijgen van ontlasting .
- Na het hebben van ontlasting veeg je van van je vagina richting je anus zodat je geen bacteriën van de anus in de richting van de wond wrijft.
- Verschoon regelmatig je maandverband.
- Trek dagelijks schoon ondergoed aan.

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

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen
www.gelreziekenhuizen.nl



Zware dingen tillen

- Til de eerste 2 tot 3 weken geen zware dingen (niet meer dan het gewicht van je baby)
- Na een keizersnede: de eerste zes weken niet zwaar tillen

Mobiliseren

- Ga zo snel mogelijk weer bewegen, luister hierbij naar je eigen lichaam.
- Je kunt langzaam aan beginnen met bekkenbodemspieroefeningen.
- Na een keizersnede: je kunt zes weken na de keizersnede beginnen met buikspier oefeningen. Bij voorkeur begint je 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 kan tot vier dagen duren voordat de ontlasting weer op gang is.
- Probeer de ontlasting uit zichzelf te laten komen en pers niet te hard.
- Na een bevalling voel je vaak geen aandrang om te plassen terwijl je blaas wel vol is ga daarom regelmatig naar de WC, bijvoorbeeld voor iedere voeding van de baby.
- Urineren kan de eerste dagen moeizaam gaan, laat de kraan lopen en/of spoel met lauw water je vagina tijdens het urineren.

Seks

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

Hechtingen/Wondverzorging

- Gebruik spoelwater na het urineren of het krijgen van ontlasting .
- Bij eventueel pijn/zwelling als gevolg van de hechtingen kun je de eerste 24 uur ijskompresen gebruiken.
- Je billen kunnen beurs aanvoelen als gevolg van de bevalling.
- Hechtingen kunnen soms erg strak zitten, zonodig worden deze dan verwijderd door je verloskundige.
- Hechtingen lossen vanzelf op na ongeveer een week en geven slijmerige afscheiding.
- Probeer goed op de hechtingen te gaan zitten, zodat vocht zich niet kan ophopen.
- Bij een vieze of ontstoken wond kun je extra spoelen met de douchestraal.

Instructies bij de buikwond door een keizersnede

- Na 24 uur is de wond in principe dicht.
- Je mag gewoon douchen
- Spoel je hechtingen met een zachte douchestraal tijdens het 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 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 zes tot twaalf maanden duren.

Voeding

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

Medicijnen

- Je mag paracetamol gebruiken (maximaal 8 tabletten van 500 mg per 24 uur).
- (Sub-) totaalruptuur: je krijgt een laxermiddel.
- Alle andere medicatie in overleg met je verloskundige of arts.

Overige informatie

Vraag naar de folders:

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