

# Informatie en Belinstructies in de Kraamweek

## De Kraamweek

Met de geboorte van jullie kind gaat er een hele nieuwe periode in, jullie zijn (opnieuw) ouders geworden. Het is een periode waarin jij lichamelijk moet herstellen en jullie moeten wennen aan jullie rol als ouder. Er komen veel nieuwe indrukken op je af, dit kan ook een spannende periode zijn. Samen met de kraamverzorgster begeleiden wij jullie tijdens de kraamweek. Wij komen een aantal keer langs om vragen te beantwoorden en je herstel in de gaten te houden. Ook zijn wij tijdens deze periode altijd telefonisch bereikbaar op het spoednummer.

je vindt in dit document de volgende informatie over:

- De eerste 24 uur
- De eerste week
- checklist voor benodigheden
- borst- en flesvoeding
- na de eerste weken

## De eerste 24 uur

Na de bevalling zal je de eerste uren geholpen worden door de vroedvrouw en de kraamverzorgster. Als je in het ziekenhuis bent bevallen dan zal de verpleegkundige je op gang helpen.

Maar na een aantal uur ben je dan toch voor het eerst alleen met je pasgeboren baby, je kunt elkaar goed bekijken en rustig genieten van dit bijzondere moment. Hoewel je natuurlijk heel erg blij bent dat hij of zij geboren is voel je je ook vaak erg onzeker. Waarom huilt hij of waarom huilt hij niet? Moet hij niet drinken? En een schone luier dan?

Om je de eerste uren wat zekerheid te geven hebben we een aantal algemene tips voor de eerste nacht en de rest van de week op papier gezet voor moeder en kind.

### *Baby:*

Temperatuur van de baby

Temperatuur de baby in de eerste nacht in ieder geval één keer, bijvoorbeeld bij het verschonen. Voor pasgeboren baby's is een temperatuur tussen 36,5 en 37,5 graden normaal.

Te koud: Als de baby net onder 36,5 is dan is de baby iets te koud, een extra kruikje of dekentje kan dan genoeg zijn. Baby's waarbij de temperatuur onder de 36,2 is zijn echt te koud. Een makkelijke en goede manier om de baby op te warmen is om de baby bloot op bloot te leggen bij jou of je partner. Als de baby na een uur niet op normale temperatuur is, dan raden we je aan om contact met ons op te nemen.

Te warm: De baby is iets te warm wanneer de temperatuur boven de 37,5 is, haal een dekentje weg en temperatuur na 1,5 uur weer opnieuw. Blijft de baby een hoge temperatuur houden of is de temperatuur boven de 38,0 graden, neem dan direct contact met ons op, ook in de nacht!

### Poepen en plassen van de baby

Verschoon de baby bij iedere voeding, bewaar de luiers zodat de kraamverzorgster 's morgens het poepen en plassen van de baby kan beoordelen. In principe moet de baby binnen 24 uur na de bevalling plassen. Als dit nog niet is gelukt kun je contact met ons opnemen (dit hoeft niet midden in de nacht). Het mag wat langer duren voordat de baby heeft gepoept, de meeste baby's poepen binnen 48 uur na de bevalling. Als jullie kindje flesvoeding krijgt verwacht je dat de baby elke 24 uur wel een keer poept, als dit niet zo is kan de flesvoeding soms de oorzaak zijn van obstipatie, hier kunnen we je altijd wat tips over geven.

Krijgt jullie kindje borstvoeding kan het verloop van de ontlasting heel wisselend zijn. sommige baby's poepen elke luier vol, maar het kan ook zomaar zijn dat jullie kindje een hele week niet poept. Bij BV is dat heel normaal en ook niet erg.

### Veilig slapen voor de baby

De baby in het grote bed laten slapen is erg gezellig maar vergroot de kans op wiegendood. Het veiligst is het om de baby in zijn eigen wiegje te laten slapen, zet deze wel op jullie kamer het liefst naast het bed zodat hij of zij zich niet alleen voelt. De baby heeft negen maanden in de kleine ruimte van je baarmoeder gezeten, daarom wordt hij vaak rustig als je hem wat strakker inpakt. We laten graag zien hoe je dat het best kunt doen!

### Voeding

Borstvoeding: De baby heeft waarschijnlijk in het eerste uur na de bevalling al aan de borst gedronken, dit is de belangrijkste voeding die de baby de eerste 24 uur nodig heeft. Probeer de baby als hij wakker is, smakkende geluidjes maakt of huilt, aan de borst te laten drinken. Bij iedere poging die jullie doen geef je je lijf een seintje om de melkproductie op gang te brengen. Zie de voedingen echt als oefenen, de baby heeft voldoende reserves mee gekregen voor de eerste 24 uur. Als hij nog niet echt drinkt of lekker ligt te slapen, is dat dus helemaal niet erg! De volgende ochtend komt de kraamverzorgster je helpen met het voeden.

Flesvoeding: De eerste 24 uur heeft de baby genoeg reserves dus hoeft hij nog niet persé om de 3 tot 4 uur te drinken. Biedt de baby zodra hij wakker is en smakkende geluidjes maakt of huilt 10ml melk aan, maar niet vaker dan iedere 3 uur. Het kan natuurlijk zijn dat wij je een ander advies meegeven, dus houd dat advies dan aan.

### Misselijkheid en spugen van de baby

Veel baby's zijn de eerste dag na de bevalling misselijk, dit herken je door de gekke gezichtjes die ze trekken, het uitsteken van de tong en spugen. De misselijkheid wordt veroorzaakt door het inslikken

van vruchtwater of wat bloed tijdens de bevalling. Leg de baby op zijn zij of houdt hem rechtop zodat hij zich niet kan verslikken. Meestal hebben baby's die erg misselijk zijn geen zin om te drinken.

## *Moeder*

### Bloedverlies bij moeder

Iedere vrouw heeft na de bevalling bloedverlies, dit wordt veroorzaakt door de wond die de placenta achterlaat. Het bloedverlies is eigenlijk altijd meer dan een menstruatie, ook het verliezen van bloedstolsels is normaal. De bloedstolsels kunnen zo groot zijn als je vuist.

Als in een half uur een groot kraamverband helemaal vol zit met bloed, of als je meer dan 3 grote stolsels bent verloren (groter dan je vuist) is het belangrijk om ons direct te bellen.

### Plassen van de moeder

Om je blaas te beschermen is het belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling hebt geplast. Als dit niet lukt, bel ons! Als zelfstandig plassen niet lukt moeten we je soms katheteriseren om te voorkomen dat je blaas te vol wordt. Soms voel je na de bevalling niet dat je moet plassen, ga in ieder geval elke 3 uur naar de wc.

Het plassen brandt vaak de eerste dagen, dit kun je verminderen door onder de douche te plassen of tijdens het plassen te spoelen met water uit bijvoorbeeld een fles. Ook het drinken van veel (minimaal 2 liter per dag) water helpt omdat je urine dan minder geconcentreerd is.

### Temperatuur van de moeder:

Als je in de eerste 10 dagen na de bevalling koorts ontwikkelt (38 graden of hoger) dan willen we het graag meteen horen, ook in de nacht. Overleg met ons wat je moet doen!

### Naweeën

Na de bevalling blijft de baarmoeder vaak nog even doorgaan met naweeën. Dit kan soms tot 2 dagen na de bevalling nog voelbaar zijn of wanneer je je kindje aan de borst legt, dit komt door het hormoon oxytocine. Je mag hier paracetamol voor gebruik (maximaal 6 paracetamol van 500 mg in 24 uur). We raden ja af om andere pijnstilling te gebruiken zoals ibuprofen, in combinatie met borstvoeding wordt dit altijd afgeraden!

## De eerste week

In de eerste week na de bevalling komt er veel op je af. Als je al een keer bent bevallen dan weet je wat er gaat komen, maar vooral als het je eerste kindje is, is dit best een pittige week. Natuurlijk is het ook een hele mooie tijd, maar als alles nieuw is kost het ook veel energie. Wij komen in deze week om de dag langs tot de 8e dag na de bevalling. In deze week zijn we nog steeds 24 uur per dag bereikbaar op het spoednummer, mocht het nodig zijn! Als alles dan goed gaat sluiten wij de zorg rond de 8e dag af en laten we jullie met rust. Hieronder alvast wat informatie ter voorbereiding op de eerste week na de bevalling.

### Kraamzorg

De kraamverzorgster is de hele week bij jou in huis om de medische controles te doen bij jou en je kindje. Ze houdt onder andere jouw temperatuur, je baarmoeder en eventuele hechtingen in de gaten. Het kindje wordt bijna elke dag gewogen en ze zal je alles leren wat je wil weten over het verzorgen van jouw baby. Als je borstvoeding gaat geven zullen ze je hierbij ondersteunen met praktisch tips en trucs. Ze nemen je wat huishoudelijke taken uit handen, al is dit niet hun voornaamste taak.

Als jouw kraamverzorgster zich ergens zorgen over maakt, of als het niet goed met met jou of met je kindje, dan zal ze dit met jullie bespreken en ons op de hoogte brengen, zodat we tijdig een goed plan kunnen maken over hoe we verder moeten.

### Kraamtranen

Meer dan de helft van de kraamvrouwen heeft last van kraamtranen, ofwel: babyblues. Je herkent kraamtranen aan plotselinge stemmingswisselingen en/of onverwachtse huilbuien. Dat komt doordat de vermoeidheid toeslaat, je hormonen zijn 'van slag', je hebt misschien last van stuwing en je hebt ineens een baby waar je moet zorgen. Op de 3de tot 5de dag na de bevalling kun je ineens heel emotioneel worden. Het wordt je allemaal teveel en je moet dan ineens huilen. Meestal verdwijnen de babyblues vanzelf na een paar dagen. Je kunt op deze dagen beter rustig aan doen en niet te veel kraamvisite ontvangen.

1 op de 10 vrouwen krijgt last van lichte tot zeer ernstige psychische klachten. Er zijn verschillende gradaties in een postnatale depressie, van licht tot zeer ernstig. Huilen, angst en prikkelbaarheid, piekeren en slecht slapen zijn de meest karakteristieke kenmerken. Herken je deze klachten bij jezelf of zie je als partner deze klachten toenemen, neem dan contact met ons op, ook als dit zich na het afsluiten van het kraambed pas voordoet. Wij blijven altijd bereikbaar voor je!

### Aangifte en ouderlijk gezag

Na de geboorte moet de geboorteaangifte binnen 3 werkdagen gedaan worden bij de gemeente. Iedereen die bij de geboorte aanwezig is geweest kan aangifte doen. De geboortedag zelf telt niet mee voor de aangiftetermijn. Neem paspoort of ID mee, akte van erkenning of het trouwboekje.

Ouderlijk gezag: Als je getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, is het ouderlijk gezag automatisch geregeld. Als je niet met elkaar getrouwd bent of een samenlevingscontract hebt, heeft alleen de moeder het gezag. Wil je gezamenlijk het gezag over jullie kindje, dan is het verstandig om dit z.s.m. na de geboorte te regelen.

[Ouderlijk gezag en voogdij | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag)

### **Hielprik en gehoortest**

De gehoortest: Als de aangifte is gedaan komt er in de eerste week na de bevalling een medewerker van JGZ thuis langs om de gehoortest en de hielprik af te nemen. De test duurt enkele minuten en doet geen pijn.

De hielprik: Door het afnemen van enkele druppels bloed uit de hiel van de baby kan er onderzocht worden of jouw baby lijdt aan een zeldzame ziekte, zoals een stofwisselingsziekte. In april 2016 wordt de hielprik nog verder uitgebreid. Het doel van de hielprik is het vroegtijdig opsporen van deze zeldzame, maar ernstige ziektes, zodat er tijdig gestart kan worden met medicatie of een dieet.

Voor meer informatie over de hielprik of de gehoortest klik op de link. Hier vind je het officiële informatieboekje in verschillende talen!

<https://www.pns.nl/hielprik>

### **Benodigdheden**

Ongeacht of je thuis of in het ziekenhuis bevalt is het verstandig een kraampakket aan te vragen dan wel aan te schaffen. Daarnaast zijn er een aantal spullen die handig zijn om in huis te hebben. Dit is overigens niet verplicht, maar kunnen je misschien op goede ideeën brengen.

#### **- Kraampakket**

In het kraampakket (indien je aanvullend verzekerd bent krijg je deze thuisgestuurd anders via drogist/apotheek te verkrijgen)

1 matrasbeschermer

8 tot 10 hydrofiele onderleggers (60x60cm)

3 pakken kraamverband

2 gaas-stretchbroekjes

1 navelstrengklem

2 pakjes steriele gaasjes

5 gaaskompressen (10x10cm)

2 kraammatrassen (60x90cm)

1 flesje alcohol

1 flesje handgel (alcohol)

1 pak zigzagwatten

Onderstaand een inschatting van benodigdheden die je waarschijnlijk nodig zal hebben. Dit is geen verplichting, het brengt je misschien op ideeën.

- **Voor het badje:**

bad (met standaard)

aankleedkussen

hoes voor aankleedkussen

babywasgel, zeepvrij

babyolie

crème tegen luieruitslag

lotiondoekjes (billendoekjes)

1 pak newborn-wegwerpluiers

3 hydrofiel washandjes

12 hydrofiele luiers (om de baby mee af te drogen)

koortsthermometer

- **kleertjes**

2 mutsjes (klein maatje)

2 luierpakjes (rompertje) maat 50-56

4 luierpakjes (rompertje) maat 62

6 luiertruitjes/T-shirts lange mouwen

4 broekjes (liefst met voetjes eraan vast)

3 paar sokjes

wandjes tegen het krabben

- **voor de borstvoeding**

6 spuugdoekjes

Voedingskussen en extra hoes (niet noodzakelijk, wel handig)

tepelcrème bv Bepanthen/Purelan

2 voedings BH's

je hoeft geen flesvoeding in huis te halen, als het nodig is iets bij te geven kunnen wij je een kleine hoeveelheid hypo-allergene voeding geven. Flessen zijn ook niet noodzakelijk, als je kindje in de eerste week iets kunstvoeding nodig heeft krijgt hij/zij dat uit een voedingsspuitje, wij nemen dat dan mee.

#### - **Voor de flesvoeding**

6 spuugdoekjes

3 flessen

3 spenen voor op de fles (pasgeborenen/maat 1)

flessenreiniger

1 stevige BH/sporttopje om de ergste stuwing te voorkomen.

1 pak flesvoeding (kies voor melk voor pasgeboren baby's ofwel nummer 1) Indien er veel eczeem/astma/koemelkallergie voorkomt in je familie is borstvoeding een betere keus dan flesvoeding. Mocht je toch voor flesvoeding kiezen, is het aan te raden om hypoallergene voeding te kopen.

#### - **voor het slapen**

1 ledikantje/ wiegje

1 kruik (in winter liever 2 kruiken)

2 kruikenzakken

2 moltons

6 flanelen luiers

3 molton hoelakentjes

3 bovenlakentjes

3 hoes-/onderlakentjes

2 dekentjes (geen dekbedje in verband met het risico op wiegendood)

Tip: wollen romper of wollen deken

## **Borst- of Flesvoeding?**

### **Borstvoeding**

Borstvoeding is de meest natuurlijke en gezonde voeding voor een baby. Borstvoeding draagt niet alleen bij aan de ontwikkeling van je baby, maar ook aan zijn gezondheid én die van jou. Het is niet alleen gezond, maar ook praktisch. Je hebt het namelijk altijd bij je, is altijd op de juiste temperatuur, is hygiënisch, je baby bepaalt zelf hoeveel hij drinkt en bovendien is borstvoeding gratis.

Borstvoeding is perfect samengesteld op de behoefte van je kind. Zelfs prematuur geboren kinderen herstellen het best op borstvoeding, omdat de voeding aangepast is op hun behoefte. Alle vormen van kunstvoeding zijn een namaak productie van borstvoeding en zijn vaak gebaseerd op eiwitten van koemelk. Naast een verschil in samenstelling bevat borstvoeding antistoffen tegen allerlei ziektes en infecties. Dit zorgt ervoor dat borstgevoede kinderen veel minder vaak ziek zijn.

### **Voordelen voor jou en de baby**

Het geven van borstvoeding heeft zowel voordelen voor jou als voor de baby.

Baby's die borstvoeding krijgen:

- Hebben minder kans op wiegendood
- Drinken altijd melk die goed op hem/haar is aangepast;
- Hebben minder kans op astma, allergieën en suikerziekte op jonge leeftijd
- Hebben een lager risico op overgewicht en hoge bloeddruk op oudere leeftijd
- Hebben een betere kaakontwikkeling;
- Hebben een hoger IQ;
- Zijn minder vaak ziek, met name keel-, neus- en ooraandoeningen komen minder voor;
- Hebben op latere leeftijd minder last van overgewicht en daaraan gerelateerde ziekten.
- Hebben minder gaatjes in het gebit op oudere leeftijd

Voordelen voor de moeder:

- je herstelt sneller na de bevalling
- Je hebt minder last van bloedverlies na de bevalling;
- Je raakt snel en gemakkelijk je zwangerschapskilo's kwijt;
- Je hebt minder kans op eierstokkanker, op sommige vormen van borstkanker en minder kans op botontkalking op latere leeftijd.

### **Flesvoeding**

Niet alle vrouwen willen of kunnen borstvoeding geven, omdat je het bijvoorbeeld niet ziet zitten, een vervelende ervaring hebt met borstvoeding of medicatie gebruikt waardoor borstvoeding wordt afgeraden. Dan is kunstvoeding uiteraard een goed alternatief.

Hoeveel geven?



In de eerste week bouw je de voeding langzaam op. Je start met 10 ml per voeding op de 1e dag en elke dag hoog je dit met 10 ml op, afhankelijk van hoe groot je kindje is bij de geboorte. Uiteindelijk hoog je op tot 100 cc per voeding op de tiende dag.

Als je flesvoeding geeft raden we je aan om niet te voeden op verzoek. Het is belangrijk om je kind ook op langere termijn niet te veel kunstvoeding te geven, dit kan voor overgewicht zorgen op jonge leeftijd. Vraag het consultatiebureau om advies over de maximale hoeveelheid.

#### flesje maken

Het is belangrijk dat je op de juiste manier je flesje klaarmaakt. Deze folder laat het je stap voor stap zien!

[Folder "Zo maak je een flesje klaar"](#)

#### Vitamines

Als je kind minimaal 500 ml flesvoeding op een dag krijgt, heeft het geen extra vitamine K nodig. Geef je kind vanaf de 8ste dag na de bevalling elke dag 10 microgram vitamine D extra, ook als er al vitamine D is toegevoegd aan de flesvoeding.

#### flesvoeding bewaren

Maak maximaal één of twee flessen van tevoren klaar. Zet de flessen dan meteen in de koelkast. Let op dat de temperatuur in de koelkast lager is dan 4 graden Celsius. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan acht uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

Bewaar schone flessen, spenen, en alles wat je verder nodig hebt voor het klaarmaken van de fles op een aparte plek. Dek alles zo nodig af, bijvoorbeeld met een hydrofiel luier. Dat is zeker handig als je huisdieren hebt.

## Na de eerste week

Rond de 8e dag sluiten wij het kraambed af en komen we niet meer thuis bij je langs. Ook de kraamverzorgster neemt rond de 8e dag afscheid van je en dan moeten jullie het allemaal zelf gaan doen! Best spannend, maar meestal ben je er dan ook wel aan toe en klaar voor. Natuurlijk zijn we ook na de eerste week nog steeds telefonisch bereikbaar en als het nodig is komen we nog extra langs. Ben je er om wat voor reden dan ook nog niet aan toe dat de kraamzorg weg gaat na de 8e dag, dan bestaat er een mogelijkheid om de kraamzorg nog met 2 dagen te verlengen. Dit kan alleen in overleg met ons.

## Huisarts en Consultatiebureau

Als wij na de eerste week het kraambed hebben afgesloten nemen de huisarts en het consultatiebureau de zorg van ons over. Bij koorts of andere medische kwalen kun je vanaf de 2e week na de bevalling de huisarts raadplegen. De Huisarts ontvangt van ons of van het ziekenhuis waar je bent bevallen een bericht met de meest belangrijke gegevens over jouw bevalling.

Het consultatiebureau neemt in de 2e week na de bevalling contact met je op voor een eerste thuisbezoek. Tijdens dit huisbezoek wordt er een korte intake gedaan. Daarnaast wordt je kindje gewogen, dit zal dan weer de eerste keer zijn nadat je kraamverzorgster haar op de 8e dag heeft gewogen. De meeste consultatiebureaus hebben weegspreekuren waar je bij twijfel over de groei extra terecht kan om te wegen.

Kijk voor meer informatie over opvoeden etc op de website van consultatiebureau Haarlemmerliede en Spaarnwoude of zoek naar het consultatiebureau bij jou in de buurt.

<http://cjghaarlemmerliede.nl/>

## Bezoek- en postadres

Iepenlaan 133, 1161 TC ZWANENBURG

T: 023 7891777

E: frontofficejgz@vrk.nl

**inloopspreekuur Zwanenburg:** elke vrijdagmiddag van 13:00 tot 13:30

## Herstellen na de bevalling

- Bloedverlies

Bloedverlies na de bevalling, kan wel tot 6 weken aanhouden. Als de placenta loslaat na de bevalling, laat deze een wondoppervlakte achter op binnen kant van de baarmoederwand. Deze wond moet genezen en daar komt het bloedverlies vandaan. Bij sommige is het bloedverlies al veel sneller weg, bij andere duurt het soms zelfs iets langer dan 6 weken.

Zolang je bloedverlies hebt moet je een beetje oppassen voor infecties van deze wond, we raden je aan om in die periode nog niet in bad te gaan, of te gaan zwemmen. Zodra het bloedverlies weg is nagenoeg weg, kun je dit weer gaan doen.

- Bekkenbodemspieren

Je bekkenbodemspier is de spieren zijn de spieren rondom je anus, plasbuis en vagina. Deze spieren hebben een belangrijke functie bij het goed afgesloten houden van je blaas en endeldarm en zorgt voor een goede bloedcirculatie van je bekken en benen. Daarnaast hebben je bekkenbodemspieren invloed op bijvoorbeeld geslachtsgemeenschap en in het houden van een goede balans van je houding. Best belangrijk allemaal!

Tijdens de zwangerschap verslappen deze spieren zich soms al een beetje, maar tijdens het persen worden deze spieren maximaal opgerekt om ruimte te maken voor het kindje. De spieren moeten hierna weer herstellen en vaak ook getraind worden om weer al die bovengenoemde functies weer te kunnen vervullen.

We zien met name dat wanneer vrouwen in de overgang gaan en soms al eerder last krijgen van urine incontinentie. Dit is vaak te herleiden naar de bevalling. Hoe beter je ervoor zorgt dat je deze spieren weer traint hoe kleiner de kans dat je op latere leeftijd last krijgt van deze vervelende klachten.

### **Wat te doen na de bevalling: bekkenbodemspieroefeningen!!**

Dit geldt voor alle vrouwen naar de bevalling. Heb je een zware bevalling gehad, en ben je bijvoorbeeld ingescheurd of ingeknipt, heb je een kind gekregen zwaarder van 4 kilo, een vacuümpomp nodig gehad of heb je nu al ongewenst urineverlies, dan raden we je aan om naar een bekkenbodempysiotherapeut te gaan. Vraag ons naar de juiste adressen!

- sporten

Sporten of bewegen na de bevalling is zeer goed voor je herstel. Natuurlijk is het belangrijk dat je eerst herstelt door juist wat rust te nemen. het hangt af per persoon wie er wanneer weer toe is aan lichamelijke beweging.

In de eerste 6 weken na de bevalling is actief sporten niet voor iedereen handig. Met name als je nog last hebt van je bekken, dan kun je het best naar een fysiotherapeut gaan en je door hem of haar te laten adviseren wat je wel en niet kan en mag doen.

Voel je je na 6 weken weer goed, dan staat er niets in de weg om weer actief te gaan sporten. Meestal liggen je buikspieren na 6 weken weer netjes tegen elkaar aan en kun je ook je buikspieren weer gaan trainen. Twijfel je hierover, vraag er dan even naar bij de nacontrole.

- gezond gewicht

Het is altijd een uitdaging om de zwangerschapskilo's er weer af te krijgen. Schrik niet van je buik na de eerste week, je baarmoeder heeft iets langer nodig om weer helemaal klein te worden en dan moeten je darmen ook weer zoeken naar hun plek. Je hebt vaak ook veel lucht in je buik, doordat je

darmperistaltiek wat minder goed is geweest de afgelopen tijd, dus dat opgezette gaat echt nog wegtrekken!

Focus je in eerste instantie op gezonde voeding, laat de suikers even staan en eet voldoende groente en fruit. Heb je hulp nodig bij afvallen en wil je dit op een gestructureerde manier aanpakken, neem eens contact op met een diëtist. Maak haalbare doelen en geef jezelf een jaar de tijd om weer helemaal terug te komen op je begingewicht.

- Vit D 3 en borstvoeding

Als je borstvoeding geeft, geef je vitamine D via de moedermelk aan je kind. Dit zorgt ook voor een grotere behoefte aan vitamine D voor jou. Een goede vitamine D voorraad draagt ook bij aan je herstel na de bevalling. Het kan dus absoluut geen kwaad om in de eerste 3-6 maanden na de bevalling extra vitamine D te slikken. 10 mcg per dag (400 IE) is voldoende.

- Vit K&D

#### Vitamine K

Na de geboorte geven wij jouw baby 0,1 ml Vitamine K. Met deze hoeveelheid kan hij een week vooruit. Vitamine K is nodig voor een goede bloedstolling.

Pas na 3 maanden maken baby's zelf vitamine K aan. Geef je volledige borstvoeding? Dan adviseren we je vanaf dag 8 na de geboorte tot je baby 3 maanden is, elke dag vitamine K druppels te geven. Deze kun je kopen bij de apotheek of drogist. Hoeveel druppels je moet geven staat in de bijsluiter. Wanneer je baby al voor die drie maanden meer dan een halve liter flesvoeding krijgt per dag, mag je stoppen met vitamine K druppels. In flesvoeding zit namelijk al voldoende vitamine K.

#### Vitamine D

Of je nu fles- of borstvoeding geeft, vanaf dag 8 heeft de baby ook extra vitamine D nodig. Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Deze druppels heeft hij nodig totdat hij 4 jaar is.

Kies bij voorkeur voor merken die geen synthetische vitaminen gebruiken, of gebruik maken van natuurlijke olie. Dit adviseren wij om de intake van hormoonverstorende stoffen zo veel mogelijk te beperken. Je kunt ons voor specifieke merken altijd om ons advies vragen!

- Nacontrole

6 weken na de bevalling ben je van harte welkom om nog een keer op nacontrole te komen. We praten dan nog even na over de bevalling en over hoe je onze zorg hebt ervaren. We horen graag van je of je nog tips voor ons hebt om de zorg te verbeteren. Daarnaast is de nacontrole een goed moment om de laatste medische controles uit te voeren, zoals het meten van je bloeddruk, je ijzergehalte en als je dit wil het nakijken van de genezing van een eventuele wond.

- Anticonceptie

Het is handig om snel na de bevalling na te denken over anticonceptie. De eerste menstruatie kan 4-6 weken na de bevalling weer op gang komen. Het kan ook nog maanden wegblijven. Ongeveer 2

weken voordat je ongesteld wordt, vindt de eisprong plaats. Daardoor kun je al vruchtbaar zijn zonder dat je het weet. Als je niet gelijk weer zwanger wilt worden zorg dan dat je anticonceptie gebruikt bij de eerste gemeenschap na de bevalling. Het geven van volledige borstvoeding (inclusief de nachtvoeding) kan de kans op een nieuwe zwangerschap aanzienlijk verkleinen maar niet uitsluiten.

Er zijn verschillende vormen van anticonceptie. De juiste keuze voor jou hangt heel erg af van jou persoonlijke voorkeur. Kijk op [www. anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl) voor alle voor- en nadelen van elke optie. Of vraag ons om advies. Uiteraard kun je ook bij je huisarts terecht voor advies rondom deze keuze.

## Checklist

### In de eerste week:

- Kraamzorg bellen als je naar huis gaat na een poliklinische of medische bevalling, je kunt in de nacht soms ook opstart hulp krijgen. Vraag hiernaar bij je kraambureau.
- Aangifte doen binnen 3 werkdagen na de bevalling
- Kindje aanmelden bij de zorgverzekeraar
- Bij paniek: bel ons!
- Bewaar de luiers en schrijf de tijd erop, dit vind de kraamzorg heel fijn!
- Gebruik vitamine D voor jezelf, zolang je borstvoeding geeft.

### Na de eerste week:

- Haal alvast vit K en D in huis voor de baby, zodat jullie hiermee kunnen starten vanaf de 8<sup>e</sup> dag na de bevalling.
- Maak een afspraak voor de nacontrole bij ons. Deze vindt meestal plaats rond 6 weken na de bevalling.
- Vergeet niet dat er weegspreekuren zijn bij het consultatiebureau, zodat je bij twijfel altijd even kan wegen om zeker te zijn dat jouw kindje voldoende groeit. Is je kindje tevreden en verloopt de voeding zonder problemen dan is dit waarschijnlijk niet nodig.
- Vergeet niet om je bekkenbodemp weer te trainen na de bevalling, dit voorkomt vaak ongewenst urine verlies. Kijk op internet voor de juiste oefeningen of vraag ons wat je kan doen.
- Denk aan het gebruik van anticonceptie, je bent natuurlijk weer welkom bij ons, maar graag op een moment dat jij er ook echt weer aan toe bent. Laat je niet verrassen en neem maatregelen. Kijk op [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl) voor alle opties met voor en nadelen
- Na de 10<sup>e</sup> dag van de bevalling is je huisarts het eerste aanspreekpunt voor dringende vragen of bijvoorbeeld koorts. Wij zijn nog tot 6 weken na de bevalling te bereiken voor vragen die bijvoorbeeld te maken hebben met borstvoeding, pijnlijke borsten, herstel van hechtingen etc.

