

Kraamperiode

van geboorte tot 6 weken na de bevalling

Emoties in de kraamtijd

Het verschilt per gezin, maar tussen dag 7 en dag 10 sluiten we als verloskundige vaak de kraamweek af. De kraamverzorgster sluit meestal ook rond dag 8 of 10 af en daarna ben je voor het eerst met het gezin echt samen. Voor sommige ouders kan het afsluiten van het kraambed spannend zijn, maar heb vertrouwen in je rol als ouder(s). De verloskundige is tot 6 weken na de bevalling je aanspreekpunt, wij zijn je contactpersoon voor alle verloskundige vragen.

Of je nu voor de eerste keer ouders bent geworden, of dat je al eerder een baby hebt gekregen, het krijgen van een baby is een intense ervaring. Het kan in het begin soms zoeken zijn naar wat de baby precies wil en hierdoor kun je onzeker raken. Na verloop van tijd zullen jullie elkaar beter snappen en zal je steeds beter aanvoelen wat je moet doen.

Je eigen rol kan soms ook zoeken zijn. Je bent tot nu toe als vrouw zijnde bijvoorbeeld de partner van geweest, de dochter van, de vriendin van en nu ook moeder van. En die laatste rol als moeder overstijgt soms alle rollen! Door weinig slaap kan deze eerste periode soms pittig zijn, praat met de mensen om je heen en gun jezelf de tijd om je nieuwe rol te ontdekken en elkaar ook op moeilijke momenten te steunen. Openheid, transparantie en hulp vragen helpen enorm op dit gebied!

Tips:

- *Bouw een netwerk op, vraag hulp als het kan. Het is prettig als je voldoende rust en slaap krijgt.*
- *Verwacht niet te veel van je zelf, laat alle belangrijke zaken even voor wat het is. Laat anderen schoonmaken, de was doen, koken en voor de oudere kinderen zorgen.*
- *Praat met familie en vrienden, laat anderen weten dat je worstelt of je overspoeld voelt.*
- *Het is oké om nee te zeggen. Het is verstandig een limiet te stellen aan het bezoek de eerste weken. Laat vrienden en familie helpen met plannen of organiseer een speciale bijeenkomst zoals een kraamfeest.*
- *Rust en slaap als de baby slaapt.*

Het is normaal dat je veel verschillende emoties voelt na de geboorte. Je moet je baby aandacht geven en verzorgen. Gebrek aan slaap, daling van hormoonspiegels en de stress voor de zorg van een baby kunnen stemmingswisselingen geven. Veel moeders ervaren in deze tijd somberheid of zwaarmoedigheid (depressie). Stemmingswisselingen zijn normaal gedurende deze tijd, maar een erge depressie die langer duurt dan 2-3 weken of later begint (zelfs tot maanden na de geboorte) vergt wel gespecialiseerde hulp. Ongeveer 10% van de moeders krijgt een postpartum depressie. Je kiest niet voor een depressie en je hebt er geen invloed op, soms gebeurt het gewoon. Wellicht kunnen we met je in gesprek gaan over waarom je je zo voelt en je verder helpen door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar een coach. Arjenne Hoeksema kan je hierin goed begeleiding indien nodig. <http://www.ahvc.nl/> Hoe sneller je een postpartum depressie aanpakt, des te beter het is. Probeer toe te geven en te accepteren dat er iets aan de hand is. Als je je gevoelens en klachten serieus neemt zal het herstel sneller gaan.

Binding met je baby

Het opbouwen van een band met je baby begint al tijdens de zwangerschap en gaat door gedurende de eerste levensjaren. De hechting met je baby in het eerste levensjaar is heel belangrijk voor de psychische en emotionele ontwikkeling van de baby. De meest simpele manier is om je baby zoveel mogelijk vast te houden. Alle zintuigen, aanraken, zien, ruiken, horen en proeven helpen je baby jullie te leren kennen.

Wat goed is om te weten is dat baby's soms ook dagen kunnen hebben waarin ze heel veel willen drinken en maar niet verzadigd lijken. Dit noemen we regeldagen. Deze dagen zijn er wanneer de baby bijvoorbeeld een sprongetje maakt in de ontwikkeling en daardoor net een beetje extra energie nodig heeft door middel van voeding. Probeer er op deze dagen aan toe te geven en bedenk je dat ook een regeldag weer over gaat. Clusteren is wanneer baby's bijvoorbeeld voor het slapengaan extra willen drinken, zodat ze in de nacht langer door kunnen slapen.

Een baby huilt om te communiceren over een ongemak. Dit ongemak kan allerlei oorzaken hebben. Vanaf twee weken na de geboorte gaan veel baby's steeds meer huilen, tot soms wel drie uur per dag. Vooral in de avond en het

begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig gedrag vertonen. Dit is normaal. De 'huiltiek' ligt rond de leeftijd van zes à acht weken, daarna neemt de onrust bij baby's meestal vanzelf af.

Lichamelijke veranderingen

Na de bevalling kunnen er ook lichamelijk een hoop dingen zijn veranderd. Je baarmoeder die eerst de baby heeft gedragen moet nu bijvoorbeeld weer terug naar zijn normale grootte en zakt langzaam terug van onder je ribben tot onder je schaambot. Tijdens de kraamweek hebben we hier al controles voor gedaan, maar na de kraamweek vindt er nog veel meer herstel plaats!

Na het loslaten van de placenta is er een wond achtergebleven in de baarmoeder die voor bloedverlies zorgt. Naarmate je baarmoeder weer kleiner wordt, wordt de wond kleiner en dus ook het bloedverlies minder. Dit bloedverlies kan tot 6 weken na de bevalling aanhouden. Bij meer beweging kan er weer wat meer bloedverlies komen, maar het is belangrijk dat het niet meer is dan wat voor jou een normale menstruatie is. Indien je geen volledige borstvoeding geeft kun je ook alweer binnen die 6 weken je eerste menstruatie verwachten.

Soms heb je na de bevalling ook hechtingen. Deze lossen in principe vanzelf op. Hechtingen of het littekenweefsel kan soms gevoelig blijven. Heb je hier na zes weken nog last van, geef dit dan zeker aan op de nacontrole of zoek contact met de verloskundige, de huisarts of de gynaecoloog.

Houdt er met een keizersnede ook zeker rekening mee dat je rustig aan doet en niet tilt. Een keizersnede is een zware buikoperatie en rust is hierbij het beste medicijn! Na ontslag uit het ziekenhuis, krijg je een lijstje mee met "leefregels na een keizersnede".

Verder wordt het aangeraden om kleine stukjes te wandelen om je conditie weer op te bouwen. Houdt hierbij rekening dat je niet te ver gaat, want je moet ook altijd nog teruglopen!

Het kan zijn dat je na de bevalling moeite hebt om je urine of ontlasting op te houden. Dit is een vaker voorkomend probleem, maar zeker niet een probleem dat erbij hoort! Om incontinentieklachten te voorkomen zijn het doen van bekkenbodembodem oefeningen een aanrader! Bespreek klachten van incontinentie

met ons in de kraamweek of op de nacontrole. Soms kunnen we je helpen met oefeningen. Merk je dat je na een half jaar toch nog heel veel problemen hebt met incontinentie, neem dan contact op met de huisarts of een bekkenbodempfysio!

Vanaf dag 4 na de bevalling kun je bekkenbodemoefeningen doen. Dit kan bekkenbodemplachten, zoals een verzakking, ongewild verlies van urine of ontlasting voorkomen. Span niet de hele dag je bekkenbodemp aan en oefen niet te vaak, hierdoor kunnen juist klachten zoals pijn of verkramping ontstaan. Ontspan de spieren ook weer goed tijdens en na de oefeningen. Het is belangrijk dat je deze oefeningen niet doet tijdens het plassen. Door je plas op te houden zorg je ervoor dat er urine in de blaas achterblijft en dit kan zorgen voor een blaasontsteking.

Oefeningen vanaf dag 4 in de kraamweek:

- Span 3x per dag 6 seconden de spieren rond je vagina, anus en plasbuis aan zonder je bilspieren en benen aan te spannen. Je spant deze spieren aan door net te doen of je je plas of een windje op houdt.
- Gaat dit goed? Trek je bekkenbodemp als een 'lift' in 3 stapjes naar je navel en laat weer los.
- Doe deze oefening eerst liggend. Gaat dit goed? Dan kun je de oefening ook doen als je zit of staat.
- In één keer uitplassen

Aandachtspunten 10 dagen tot 6 weken na de bevalling:

- 20% van je kracht is terug
- Span je bekkenbodemp bewust aan bij het optillen en dragen van je baby.
- Span je buikspieren bewust aan als je van houding verandert, zoals opstaan, zitten of (trap)lopen.
- Probeer lang staan en zware huishoudelijke activiteiten, zoals dweilen en stofzuigen, te vermijden.
- Probeer niet meer te tillen dan het gewicht van de baby (max. 5 kg).
- Bouw je conditie op met rustig wandelen en fietsen.

Aandachtspunten 6 weken tot 6 maanden na de bevalling:

- Bekkenbodemspieren mogen nu ook getraind worden na een totaalruptuur
- 50% van je kracht is terug
- Vermijd langdurig tillen van de Maxi Cosi® en gebruik voor langere afstanden de kinderwagen.

Aandachtspunten na 6 maanden en verder:

- 75% van je kracht is terug
- Begin bij krachttraining met een laag gewicht.
- Begin met een rustig tempo als je gaat hardlopen

Overige aandachtspunten:

Als je na 6 maanden na de bevalling nog steeds last hebt van onderstaande punten, dan is het raadzaam contact op te nemen met je huisarts of een bekkenfysiotherapeut gespecialiseerd in bekken en bekkenbodemplachten.

<https://fysiotherapie-dehoven.nl/> of <https://timfysiotherapie.nl/bekkenfysiotherapie/>

Klachten als:

- Urineverlies als je niest, lacht of springt.
- Vaak het gevoel dat je moet plassen, ook al hoef je niet te plassen.
- Het moeilijk of niet kunnen ophouden van ontlasting.
- Last van een zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, een 'balgevoel' in de vagina.
- Moeite met uitplassen of ontlasting.
- Pijn bij vrijen.
- Pijn in bekken en onderrug bij staan, zitten of lopen.

Seksualiteit

Na de bevalling komt er weer een moment dat je toe bent aan gemeenschap. In het begin kan dit spannend zijn en kunnen er verschillende vragen opspelen. Wanneer mag je weer gemeenschap hebben? Welke vorm van anticonceptie past bij mij/ons? Zijn eventuele klachten normaal?

Het is belangrijk dat je weer gemeenschap hebt wanneer dat voor jullie beide goed/fijn voelt en dat je de tijd neemt voor elkaar. Soms kan het fijn zijn om oppas te regelen voor de baby, zodat jullie echt de volledige tijd en aandacht voor elkaar hebben. Als je hechtingen hebt gehad kan deze plek wat gevoeliger/harder zijn. Soms is het dan fijn om van tevoren zelf te onderzoeken hoe het vanbinnen- en buiten aanvoelt. Als het geen pijn meer doet kun je proberen te starten met gemeenschap. Blijf je pijnklachten houden? Neem dan contact op met de verloskundige of huisarts.

Door hormoonverandering kun je minder vaginaal vocht aanmaken. Glijmiddel op basis van water is dan een hulpmiddel. Verder kun je tijdens de gemeenschap een toeschietreflex krijgen. Dit komt doordat het hormoon dat aangemaakt wordt bij borstvoeding ook het hormoon is dat wordt aangemaakt wanneer je gemeenschap hebt. Als je het vervelend vindt dat je borsten gaan lekken kun je, om dit tegen te gaan, voor de gemeenschap de baby voeden of je melk afkolven.

Wanneer je weer start met gemeenschap is het goed om over anticonceptie na te denken. Het is belangrijk om te weten dat het geven van borstvoeding niet tegen een zwangerschap beschermt. Binnen de praktijk plaatsen wij ook spiraaltjes en kunnen de pil voorschrijven. Twijfel je over welke vorm van anticonceptie bij jou past? Plan dan een afspraak in of ga naar de website www.anticonceptie.nl