LÚX
VERLOSKUNDIGEN



Geachte cliënte,

Hierbij ontvang je een samenvatting van de onderwerpen die je de komende 6 weken kunt gaan ervaren of ondervinden. Een aantal hiervan zijn al besproken tijdens de afsluitende kraamvisite, maar hierbij de schriftelijke ondersteuning zodat je het gemakkelijk kunt nalezen bij onduidelijkheden.

Over jezelf

Vloeien

Dit mag tot maximaal 6 weken na de bevalling aanhouden. Het bloedverlies kan bruin van kleur worden en weer wat helderrood. De ene dag wat meer en de andere dag weer wat minder. Soms stopt het vloeien een paar dagen en keert het weer terug. Wanneer je na 5 weken na de bevalling nog echt helderrood bloedverlies hebt of stolsels verliest, neem dan zeker even contact met ons op.
Zolang je vloeit raden we af om te zwemmen in openbare wateren, maar je mag wel in je eigen bad.
Als je gaat vrijen terwijl het vloeien nog niet gestopt is, raden we aan condooms te gebruiken.

Menstruatie

Het is niet zeker wanneer je de eerste menstruatie kunt verwachten. De meeste vrouwen worden 6-8 weken na de bevalling voor het eerst ongesteld, anderen na 10 weken. De volgende menstruaties zijn meestal meer zoals u gewend was. Het kan wel zijn dat de menstruatiecyclus verandert t.o.v. voor de zwangerschap.
In geval je borstvoeding geeft, worden sommige vrouwen 6-8 weken na de bevalling voor het eerst ongesteld, anderen later of een maand na het stoppen met de borstvoeding. Het kan dus zijn, dat je gedurende de gehele periode waarin je borstvoeding geeft, geen menstruatie krijgt.
Geef je kunstvoeding, dan worden de meeste vrouwen 6-8 weken na de bevalling voor het eerst ongesteld. Je mag je menstruatie in ieder geval verwachten uiterlijk 3 maanden na je bevalling.
Het is gebruikelijk dat de 1e menstruatie wat heftiger is, dan voor de zwangerschap. Soms zelfs met kleine stolseltjes.

Vruchtbaarheid

Aangezien we niet precies weten wanneer de menstruatie komt en je 2 weken voor die menstruatie een eisprong hebt, raden we je aan op tijd met anticonceptie te beginnen. Dit geldt ook voor de allereerste keer vrijen na de bevalling.

Anticonceptie

Gezien de vele mogelijkheden en jouw specifieke wensen hierin, verwijzen wij je graag naar de website

www.anticonceptie.nl

Hier kun je lezen welke methoden er zijn en welke mogelijk geschikt voor je is. Als je kiest voor een spiraal, dan is het mogelijk deze door ons te laten plaatsen. Je kunt hiervoor contact opnemen met onze praktijkassistentes. Voor alle andere anticonceptie kun je bij je eigen huisarts terecht.

Ben je bevallen met een keizersnede, dan is het advies om het eerste half jaar nadat je bevallen bent, niet zwanger te worden.

Mocht je vragen hebben of een uitgebreider gesprek over anticonceptie wensen. Dan ben je van harte welkom voor een anticonceptieconsult op de praktijk. Je kunt hiervoor contact opnemen met de assistente om een afspraak in te plannen.

Bekkenbodem

Door je zwangerschap is de bekkenbodem wat versoepeld, door middel van bekkenbodemoefeningen te doen kun je de bekkenbodemspieren weer versterken. Een simpele oefening is, op het toilet niet meteen de urine los laten en plassen, maar even het moment van plassen uitstellen, waarna je loslaat en volledig uitplast. Verder wijzen wij je graag naar de folder 'Net Bevallen - Zo herstel je de bekkenbodem- en buikspieren'

Wanneer je bekkenbodemklachten hebt, zoals moeite met het ophouden van urine of ontlasting en/of het hebben van pijnklachten, dan adviseren wij je bij ons een nacontrole afspraak te maken.

Borstvoeding

De productie van je borstvoeding is nu goed op gang en (meestal) voldoende om je baby naar tevredenheid te voeden. Het is normaal dat de hoeveelheid borstvoeding wat kan wisselen. Zeker op het einde van de dag of de vroeg avond kan het zijn dat je merkt dat de baby zich vaker meldt en meer wil drinken. Dit noemen we klustervoeden. De baby is als het ware een buffer aan het maken om daarna een langere ruk te slapen. Ben hier niet bezorgd over en geef hier vooral aan toe, dit is heel gebruikelijk bij borstvoeding.
Een handige site met veel informatie over borstvoeding is:

www.borstvoeding.com

Verder beschikt Eindhoven over een Borstvoedingscafé. Hier kun je elke woensdagochtend van 10:00 uur tot 12:00 uur binnenlopen als je vragen hebt (er is namelijk altijd een lactatiekundige aanwezig) of als je het leuk vindt om andere moeders te ontmoeten. Het Borstvoedingscafé is te vinden in het Bibliotheekcafé bij de bibliotheek in de Witte dame.

Vitamine D

Aangezien je borstvoeding geeft is het advies om vitamine D aan te vullen, ook al kom je dagelijks 30 minuten per dag buiten. Je kunt kiezen voor vitamine D tabletten of voor een multivitaminen-preparaat, zodat je niet alleen de vitamine D aanvult maar de vitaminen behoefte breder ondersteunt.

Regeldagen

Tijdens de borstvoeding is het heel gebruikelijk om regeldagen te hebben. Dit zijn dagen waarop de borstvoeding afneemt in hoeveelheid omdat de samenstelling verandert en meegroeit met de behoefte van je baby. Een heel mooi systeem, maar helaas merk jij met name dat je baby veel vaker komt dan gebruikelijk en dat je soms het idee hebt dat de baby niet verzadigd raakt van de borstvoeding. Wanhoop niet, voed vaker en leg na de 2e borst gewoon weer bij de 1e borst aan, hierdoor stimuleer je juist weer de productie. Gemiddeld duren regeldagen 24 uur en kun je ze globaal verwachten zo rond de 10e of 11e dag na de bevalling. Dan weer globaal in de 3e en 6e week na de bevalling en dan weer in de 3e en 6e maand na de bevalling. Zeker die rond de 3e maand is een lastige, omdat je dan ook meestal weer aan het werk moet. Niet wanhopen, blijven voeden en eventueel 1x een fles met afgekolfde melk uit je voorraad geven of desnoods 1x een fles met kunstvoeding bijgeven als het je allemaal te vermoeiend wordt.

Hoeveelheid kunstvoeding of borstvoeding per fles

Vaak drinkt je kindje rond deze tijd 90 tot 100 ml. flesvoeding per voeding. Het kan nodig zijn de flesvoeding de komende dagen op te hogen naar 120 ml. per voeding. Mocht je kindje niet tevreden zijn na het ophogen van de voeding, dan adviseren wij dit te bespreken met de verpleegkundige van het consultatiebureau tijdens het huisbezoek.

Wandelen

Na je kraamweek binnen te hebben doorgebracht sta je waarschijnlijk te popelen om buiten te gaan wandelen. Ons advies is ook om dit vooral te gaan doen, maar hou er rekening mee dat je eerste keer buiten misschien wat kan tegenvallen qua lichamelijke klachten. Ga dus die eerste keer zeker niet alleen wandelen en kies een klein rondje in de buurt. Valt het allemaal mee, dan ga je de volgende keren steeds wat verder en langer wandelen.

Nacontrole bij de verloskundige

De nacontrole vindt plaats zo ongeveer 6 weken na de bevalling. Het is geen verplichte afspraak. Maar we raden je aan om hier gebruik van te maken zeker als je nog lichamelijke of geestelijke klachten hebt gerelateerd aan de bevalling of het moederschap. Natuurlijk ben je ook van harte welkom om deze fase sociaal gezien met ons af te sluiten. We laten de keuze bij jou of je hier gebruik van wil maken. Als je een afspraak wenst, kun je van maandag tot en met donderdag van 9.00u tot 12.30u bellen met onze praktijkassistente (040-2511417).

Nacontrole in het ziekenhuis

Het is mogelijk dat je na een medische ziekenhuis bevalling een afspraak hebt meegekregen voor een nacontrole in het ziekenhuis. Deze afspraak is van belang om te zien of je goed bent hersteld van eventuele complicaties van de bevalling en om te bespreken of er misschien herhalingskansen zijn voor een eventuele volgende bevalling.

Over je baby

Vitamines

Vanaf de 8e dag na de geboorte is het advies om dagelijks **Vitamine D** te geven aan je baby. Dit advies geldt zowel bij borstvoeding als bij kunstvoeding. Vitamine D geef je in ieder geval tot je kindje 4 jaar oud is.
Geef je borstvoeding, dan is het advies om je baby de eerste 3 maanden naast de Vitamine D óók **Vitamine K** te geven.
De hoeveelheid is afhankelijk van het merk dat je gekocht hebt, dus daarvoor even goed de verpakking lezen. Mocht je op een dag twijfelen of je deze vitamine nu wel of niet gegeven hebt, dan is ons advies om het die dag niet te doen en de volgende dag natuurlijk zeker wel weer te geven. Beter 1 dag overslaan, dan per ongeluk een dubbele dosering.
Het kan handig zijn om er dagelijks even een kleine notitie van te maken op de kalender en ook de stopdatum te noteren.

Navelstompje/Navel

Het navelstompje valt er gewoonlijk vanzelf af zo tussen de 7e en 14e dag na de geboorte. Soms ook al eerder. Als het er afvalt hoef je er verder niets aan te doen. Soms kan het voorkomen dat het nog een paar dagen een beetje bloedt. Je ziet dan een bloedvlekje op het rompertje of op de luier. Ook dit is heel gebruikelijk, mits de vlek niet groter is dan een 1 euro muntstuk. Is dat wel het geval neem dan even contact met ons op.

Plasluiers

Je baby moet dagelijks minimaal 5 plasluiers hebben. Vaak zijn het er meer.

Poepluiers

Borstvoeding

Aangezien je borstvoeding geeft is het normaal dat er veel variatie is in de poepluiers. De kleur kan variëren, afhankelijk van wat je eet (spinazie→ groenige poep, bietjes→ Rode poep). Alleen als je baby gedurende de dag heel weinig grasgroenig poept en de baby erg onrustig is, veel huilt, kan dit mogelijk wijzen op wat te weinig borstvoeding. Neem hiervoor contact op met het consultatiebureau.

Kunstvoeding

Bij het geven van kunstvoeding, het normaal dat je kindje minimaal 1 keer per dag een poepluier heeft. Een keer een dag overslaan is geen probleem. Merk je dat je kindje wat moeite heeft om te kunnen poepen, neem dan contact op met het consultatiebureau.

Consultatiebureau

De verpleegkundige van het consultatiebureau gaat telefonisch contact met je opnemen of per mail om haar huisbezoek of telefonische intake aan te kondigen. De afspraak zal zo tussen de 9e en 14e dag na de bevalling zijn. Het consultatiebureau neemt de zorg van je baby van ons over. Zij zorgen o.a. voor verdere controle van de groei, de ontwikkeling van je baby en de inentingen. Zodra het huisbezoek heeft plaatsgevonden, heeft het onze voorkeur dat je het consultatiebureau belt met vragen over je baby.

Wandelen

Zodra de baby (bijna) het geboortegewicht heeft bereikt mag de kleine naar buiten. In de praktijk zal dit zo rond de 8e tot 10e dag zijn. Kleed de baby zodanig aan dat hij of zij 1 kledinglaag meer heeft dan jijzelf en dan in de kinderwagenbak onder een deken als het herfst of winter is, of onder een laken in de lente of zomer. In een draagdoek doe je er verstandig aan de baby niet te warm aan te kleden, omdat deze veel warmte van jouw lichaam krijgt.

Aanmelden zorgverzekering

De wet zorgverzekering vermeldt dat je een baby binnen vier maanden na geboorte moet aanmelden bij een zorgverzekeraar. Wanneer je dit gedaan hebt, geldt de zorgverzekering met terugwerkende kracht en dus ook voor eventuele zorgkosten die voor het kind gemaakt zijn tijdens of na de bevalling. Meld je je kind echter later aan of doe je het helemaal niet, dan loop je het risico om alle gemaakte zorgkosten voor het kind zelf te moeten betalen. Hoe je je baby kunt aanmelden verschilt per zorgverzekeraar.

Tot slot

Je moet er nu waarschijnlijk nog even niet aan denken, maar er komt misschien een moment dat je wel gaat nadenken over een nieuwe zwangerschap. Weet dan dat het advies is om foliumzuur te gaan innemen, liefst al een maand voordat je zwanger kunt raken. Dus combineer het gedurende een maand met je anticonceptie en ga dan door met het foliumzuur als je de anticonceptie staakt. Zo zorg je voor een optimaal begin.
Ook over alcoholgebruik en kinderwens zijn de adviezen duidelijk: er is geen veilige periode om alcohol te gebruiken tijdens je zwangerschap. Ook niet in de eerste weken van de zwangerschap. Zodoende is het veiliger om ook tijdens kinderwens geen alcohol te gebruiken.