



KRAAMTIJD

In de zwangerschap leef je toe naar de bevalling en het ouderschap.

Naast het nadenken over de bevalling is het ook belangrijk om je voor te bereiden op de kraamtijd. Dit is vaak een hele mooie en bijzondere tijd waarin jullie veel zullen leren over de verzorging van jullie kind, waarin jullie je aan gaan passen aan de vernieuwde situatie en waarin je zult herstellen van de bevalling. Dit kost vaak veel energie van zowel moeder als vader. Het is goed om je van tevoren te realiseren wat je kunt verwachten in de kraamtijd, zodat je hier rekening mee kan houden en je grenzen goed kan aangeven. Bijv. wat betreft bezoek, evt. vorige ervaringen.

Lichamelijk herstel

- **Naweeën;** Deze zijn meestal de eerste dagen na de bevalling aanwezig. Naweeën zijn er om de baarmoeder weer klein te laten worden en bloedverlies te beperken. Je mag hiervoor in overleg evt. paracetamol gebruiken.
- **Bloedverlies;** De eerste dag na de bevalling zal je wat meer bloed verliezen dan je gewend bent tijdens een menstruatie. In de loop van de kraamtijd zal dit afnemen en aan het einde van de kraamweek heb je meestal voldoende aan een gewoon maandverband om het bloedverlies op te vangen. Normaal houdt het bloedverlies ongeveer drie tot vier weken aan, dit mag maximaal zes weken duren.
- **Stuwing;** Bijna alle vrouwen krijgen tussen 3-5 dagen na de bevalling stuwing, dit duurt meestal 24-36 uur. Stuwing komt door de toegenomen melkproductie en toegenomen bloedtoevoer naar de borsten. Hierbij voelen borsten gespannen en soms pijnlijk, er kan ook sprake zijn van lichte temperatuursverhoging.
- **Hechtingen;** Als je hechtingen hebt kun je daar in de kraamtijd last van hebben, deze gaan vaak trekken rond de 3-5^e dag na de bevalling, dit is een teken van herstel. Het is goed voor het herstel om regelmatig op een harde ondergrond te zitten.
- **Vermoeidheid;** dit wordt veroorzaakt door herstel van de bevalling, de energie die zit in het voeden, verantwoordelijkheid van het ouderschap en leren over verzorging van jullie kindje. Daarnaast heb je minder slaap dan normaal, omdat je in de nacht ook moet voeden en de baby niet altijd slaapt op het moment dat jij wilt slapen.
- **Kraamtranen;** Na de bevalling vindt er weer een omslag in de hormoonhuishouding plaats. Dit kan ervoor zorgen dat je in de kraamtijd labiel kunt zijn en kraamtranen kunt hebben. Daarbij komt er in de kraamtijd veel op je af wat je emotioneel ook allemaal moet verwerken. Doordat je vaak ook minder slaap hebt kun je je wellicht bepaalde dingen meer aantrekken als anders.

Gedrag van de baby

In de eerste week zullen jullie langzaam jullie kindje gaan leren kennen. De meeste baby's hebben een ander dagnachtritme dan dat wij hebben. Dit zorgt ervoor dat baby's in de nacht vaak wakker zijn en soms ook meer kunnen huilen dan overdag. Oorzaken van huilen kunnen zijn: honger, aandacht, kou, natte luier, verwerking van prikkels overdag zoals veel visite etc. Probeer altijd de oorzaak te achterhalen en troost jullie kindje!

Taak van de verloskundige in het kraambed

De verloskundige heeft samen met jullie de eindverantwoordelijkheid en bepaalt in overleg met jullie en de kraamzorg het beleid. Wij komen in de kraamtijd ongeveer 5 keer op visite (vaker indien nodig), waarin we bespreken hoe alles loopt, beoordelen we de controles die de kraamverzorgster heeft gedaan en geven we advies waar nodig.

Na een week sluiten wij de zorg af en gaat de zorg over naar de huisarts en het consultatiebureau. De eerste 6 weken na de bevalling mogen jullie altijd bellen indien er een probleem van verloskundige aard is. Na 6 weken hebben jullie de mogelijkheid om op nacontrole te komen.

Besprek eventuele wensen met de kraamverzorgster als zij bij jullie thuis komt. Wij zullen er in de zwangerschap ook op terug komen.