



Haverkamp Echografie & Verloskunde

T: 892 88 77 (whatsapp) / 814 9845

Website: zwangerinsuriname.webnode.nl

Facebook: Haverkamp Echografie Verloskunde

KRAAMTIJD

Belangrijk:

Leg de baby binnen 1 uur na de bevalling aan. Dit stimuleert om de borstvoeding vlot op gang te brengen.

Wat hoort erbij?

Uw baby kan huilen als hij bv: honger heeft, moe is, contact wilt/aandacht wilt, oververmoeid is door teveel 'prikkel's, een vieze luier heeft of zich niet zo lekker voelt of gewoon zuigbehoefte heeft.

Het heeft tijd nodig om te begrijpen wat uw baby wanneer nodig heeft. Daarbij moet de baby ook nog leren wat een 'dag-en nachtritme' is.

Tip: bij onrust 's nachts wil zachte muziek of wat extra aanleggen wel helpen om weer in slaap te vallen.

Kleur. Zolang de baby een normale kleur heeft is onregelmatig ademen (zuchten of diepe teug lucht) niet erg.

Drinken. De baby wil vaak aan de borst; u mag hem vaak laten drinken mits u hem goed aanlegt.

Regeldagen. Rond 2 weken, (6 weken en 3 maanden) heeft de baby extra borstvoeding nodig. Gedurende deze zogenaamde 'regeldagen' moet u de baby vaker aanleggen voor extra productie van borstvoeding.

Huilbuien. U moet nog erg wennen en kunt onverklaarbare huilbuien hebben of snel geïrriteerd raken.

Duizeligheid. Bij opstaan kunt u de eerste dagen wat duizelig zijn; daarna moet dit wel over zijn.

Bloedverlies. Eerst paar dagen veel. U kunt 4-6 weken nog (weinig) bloedverlies hebben.

Naweeën. De eerste uren tot dagen kunt u flinke naweeën hebben, met name als de baby drinkt.

Vaak plassen. U moet veel plassen de eerste paar dagen; dit kan ook branderig aanvoelen door wondjes.

Wat hoort er niet bij? Waarschuw uw verloskundige bij de volgende signalen:

Baby

Erg gele kleur met sloomheid. Als de baby steeds geler van kleur wordt. Zeker als de baby ook slomer wordt, trager reageert en minder goed drinkt.

Zieke indruk. Signalen hiervan zijn: een grauwe kleur, koorts ($>38^{\circ}\text{C}$) en minder drinken en plassen.

Veel spugen. De baby spuugt elke voeding terug. (beetje spugen is normaal)

Bloedende navelstomp. De navelstomp bloedt meer dan een paar veegjes bloed.

Huilen/krijzen. Uw baby huilt de hele dag en is ontroostbaar. Tips: loop rond met de baby, masseer buikje, baby in hangmat wiegen, baby in draagzak tegen u aan, 'praat' met de baby, laat de baby op uw pink zuigen. Indien deze tips niet helpen en de baby huilt/krijst continu, vraag raad aan de verloskundige.

Mama

Mama ziek. U voelt zich niet lekker, u heeft koorts ($>38^{\circ}\text{C}$), u heeft erge buikpijn, uw maandverband ruikt sterk, u moet 1-2 dagen na de bevalling nog steeds elke 2 uur volle maandverbanden wisselen.

Zere borst. Als u een pijnlijke, rode harde plek op uw borst of been ziet dat steeds erger wordt.

Indien u hechtingen heeft en u na 1 week nog niet op uw billen kunt zitten.

Neerslachtigheid. Er is aangegeven dat huilbuien en irritaties (bv tgv te weinig slaap!) erbij horen in de kraamtijd en u zich helemaal niet blij voelt (nog) met de baby. Wanneer u het idee heeft dat u een erge hekel aan de baby krijgt of uzelf of uw baby iets aan wilt doen moet u of uw partner dit melden

(verloskundige/huisarts). Het kan een postnatale depressie zijn of worden of zelfs overgaan in een psychose, waarbij de moeder het kind of zichzelf soms iets aandoet! Psychose gaat NIET vanzelf over, maar MOET behandeld worden. Dit is dus ook belangrijke informatie voor uw partner, zodat dit tijdig gesignaleerd kan worden en er goede hulp gezocht kan worden. Vrouwen die al bekend zijn met depressie hebben een hoger risico op het krijgen van een postnatale depressie/psychose.

Veiligheid.

Veiligheid. Met het oog op veiligheid kunt u het best uw baby in een apart wiegje, maar wel op uw kamer laten slapen.

Koortslip. Laat mensen met een koortslip (blaasje op mond) of verkoudheid niet in de buurt van de baby komen. Als de moeder een koortslip heeft, moet deze bedekt worden en zelf vaak de handen wassen.

Hygiëne. Schone, gewassen handen in de buurt van de baby en een schoon toilet is belangrijk.

Medische controles in het kraambed

De verloskundige kan bij u thuis komen om de medische controles uit te voeren, helpen bij de borstvoeding en u specifieke informatie over verzorging en veiligheid van de baby geven.

In een schema worden de volgende gegevens bijgehouden: temperatuur van moeder en kind, drink-/plas-/ontlastingpatroon van de baby, kleur en levendigheid van de baby, buikonderzoek en hechtingencontrole, vaginaal bloedverlies van de moeder. Deze worden zo nodig verwijderd. Advies wordt gegeven over gebruik vitamine K, opstaan en bewegen, roken in de buurt van de baby, veiligheid in huis en veilig vervoeren van de baby.

Borstvoeding

In borstvoeding zit alles wat uw baby nodig heeft de eerste 4-6 maanden. Vanaf 4 maanden kunt u een fruithapje bijgeven. Alle informatie met betrekking tot voorbereiding, aanleggen, problemen en kolven vindt u in de folder 'Borstvoeding'. Overleg met de verloskundige of stichting Stibosu als de borstvoeding niet lukt.

Wist u dat...

- » Rust, reinheid en regelmaat (RRR) het allerbelangrijkst is?
- » Borstvoeding de kans op borstkanker doet verlagen, waarbij geldt: hoe langer hoe beter.
- » Borstvoeding kinderen minder vaak ziek zijn en helpt bij het voorkomen van allergieën?
- » Borstvoeding de kans op wiegendoed zou doen verlagen?
- » De borstvoeding kan teruglopen bij het onjuist starten met de pil? Informeer welke vorm van anticonceptie het best bij u past.
- » Een spiraal pas 6 weken na de bevalling geplaatst kan worden?
- » Als u wat buikspieroefeningen doet en op uw voeding let u sneller weer uw oude figuur terug hebt?

Na de kraamtijd

Anticonceptie. Begin op tijd! Laat u goed informeren naar de beste anticonceptie voor u. Borstvoeding vermindert de kans, maar voorkómt geen volgende zwangerschap! De pil is niet het middel van eerste keus, omdat de borstvoeding ervan kan teruglopen en het kind hormonen binnenkrijgt. Condooms zijn natuurlijk een heel goed alternatief! (Zie ook 'Folder anticonceptie')

Uitstrijkje. Laat een uitstrijkje maken. Dit is een onderzoek naar baarmoederhalskanker. (oa Stichting Lobi) Breng uw baby op tijd naar het consultatiebureau voor controle en vaccinaties.

Meer weten? Zie websites in folder 'Zwangerschap'. Borstvoeding: de praktijk, Stichting Stibosu ad Rode Kruislaan 22, www.borstvoeding.com, www.borstvoeding.nl, www.postnataledepressie.nl, www.groeigids.nl (oa website bijhouden van uw kind), www.positiefopvoeden.nl.

Verstrekking en informatie anticonceptie, uitstrijkje oa bij Stichting Lobi aan de Faja Lobistraat 16 (40 04 44)