

*Jij & je baby*



de Verloskundige



# Net bevallen

*De eerste 6 weken na je bevalling*

*Deze folder geeft informatie over de periode na de bevalling: de kraamperiode. Wat kun je verwachten in deze periode? Welke controles krijgen jij en je baby en welke zorgverleners zijn daarbij betrokken? En wat kan je doen om zo goed mogelijk te herstellen?*

## De kraamtijd

De eerste 10 dagen na je bevalling heet de kraamtijd. In deze periode ondersteunen en begeleiden de verloskundige en kraamverzorgende jou en de rest van je gezin om jullie een goede start te geven. De kraamverzorgende doet controles, geeft ondersteuning bij de voeding en zorgt voor rust en regelmaat. Je krijgt informatie over de verzorging van de baby, zodat je aan het einde van de kraamtijd zelf de baby kan verzorgen. De verloskundige is medisch eindverantwoordelijk voor de zorg tijdens de kraamtijd. Zij komt een aantal keren langs voor controles bij jou en de baby. Heeft de huisarts je zwangerschap en bevalling begeleid, dan komt hij/zij langs.

Vergeet niet de kraamzorgorganisatie te bellen wanneer je in het ziekenhuis bevallen bent. Beval je thuis, dan wordt de kraamzorgorganisatie tijdens de bevalling al gebeld.

## Wanneer komt de verloskundige langs?

### minimaal 3 huisbezoeken

- 1 Binnen 24 uur na de bevalling of na thuiskomst uit het ziekenhuis.
- 2 Op de 3e of 4e dag na de bevalling, tenzij je nog in het ziekenhuis ligt.
- 3 Tussen de 8e en 14e dag na de bevalling.

### Ben je onder verantwoordelijkheid van de gynaecoloog bevallen?

Het ziekenhuis informeert de verloskundige wanneer je naar huis gaat. Zij komt de dag nadat je bent thuis gekomen op huisbezoek.

Van je verloskundige krijg je een kaart met daarop verschillende klachten. Herken je één of meerdere van deze klachten bij jezelf of de baby, neem dan direct contact op met je verloskundige.

## Goed om te weten

Je bent kraamvrouw tot 6 weken na je bevalling. Lichaamelijk, emotioneel en sociaal gezien verandert er veel. Deze veranderingen zijn de eerste twee weken na de bevalling het meest merkbaar. Het is belangrijk om in de kraamperiode voldoende rust te nemen. Je kunt in de kraamperiode last krijgen van een aantal ongemakken:

### Bloedverlies

*Tot ongeveer 6 weken na de bevalling kan je last hebben van vaginaal bloedverlies. Je kunt ook bloedstolsels verliezen. Dit komt door de wond op de plek waar de placenta in je baarmoeder zat.*

### Emoties

*In de eerste week kun je last hebben van 'kraamtranen'. Dit wordt ook wel de 'babyblues' genoemd en gaat na een aantal dagen meestal vanzelf weer over.*

### Naweeën

*De eerste dagen kan je last hebben van naweeën, vooral tijdens het geven van borstvoeding. Dit zorgt ervoor dat de baarmoeder weer net zo groot wordt als voor de zwangerschap.*

### Ontlasting

*Drie tot vier dagen na de bevalling komt je ontlasting weer op gang.*

### Urineverlies

*Het kan voorkomen dat je niet voelt dat je moet plassen en daardoor urine verliest. Het gevoel van aandrang komt in de loop van de eerste week na de bevalling steeds meer terug.*

### Stuwung

*Rond dag 3 tot 5 na de geboorte worden je borsten zwaar en gespannen door verhoogde doorbloeding en het op gang komen van borstvoeding. Stuwung komt ook voor bij vrouwen die geen borstvoeding geven.*

Ben je vaak verdrietig, angstig of somber? Of lig je elke nacht wakker van je bevalling? Praat er dan over met je partner of zorgverlener. Het kan zijn dat je een postnatale depressie hebt of ondersteuning nodig hebt bij het verwerken van de bevalling. Dit is goed te behandelen.

Meer info: de folder 'Postpartumdepressie'.

# Borstvoeding

Het geven van borstvoeding heeft voordelen voor de gezondheid van de baby en voor jou als moeder. Met inzet van jou en goede begeleiding kan de melkproductie op gang komen. Voor tips over aanleggen, voedingshoudingen en voeden op verzoek kun je terecht bij je kraamverzorgende of verloskundige.

## Kunstvoeding

Kun of wil je geen borstvoeding geven, dan geef je kunstvoeding. Samen met de kraamverzorgende of verloskundige bepaal je de hoeveelheid voeding die je je baby per 24 uur aanbiedt om te drinken. De kraamverzorgende helpt jullie bij het bereiden en geven van de voeding.

Meer info: de folder 'Welke voeding voor je baby?'

### Interessant:

- [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)
- [borstvoeding.nl](http://borstvoeding.nl)

# De baby

Nadat je baby is geboren, kan het enkele dagen duren voordat hij zelf op temperatuur blijft en aan de voeding gewend is. Ook kan het even duren voordat hij een vast dag- en nachtritme krijgt.

## Slaapritme

Een pasgeboren baby heeft behoefte aan 18 tot 20 uur slaap per dag. In het begin wordt je baby gemiddeld om de twee à drie uur wakker. Ook 's nachts. Hoe meer tijd er tussen de voedingen komt, hoe langer de baby doorslaapt.

## Huilen en troosten

Met huilen geeft een baby aan dat hij ergens last van heeft, zoals een volle luier of darmkrampen, of dat hij iets nodig heeft, zoals voeding, troost of aandacht. Het huilen neemt vaak 's avonds toe. Je kunt je baby troosten door hem op te pakken, dicht tegen je aan te houden, zachtjes te zingen of te praten.

*'De verloskundige heeft me tijdens de bevalling en kraamtijd goed gecoacht. Zij nam tijdens het kraambed ook uitgebreid de tijd om de bevalling na te bespreken. Dat hielp om de bevalling een plek te geven. Het was prettig dat ze tijdens de bezoeken ook aandacht had voor de nieuwe rol van mijn man.'*

---

Tanja, kraamvrouw

*'Plan in de kraamweek niet teveel bezoek, zodat je voldoende rust kan nemen en je tijd hebt voor je gezin. Dan is er ook meer tijd voor uitleg en tips over de verzorging van je baby.'*

Hannah, kraamverzorgende

## Controles van de moeder

Tijdens de kraamtijd geven de kraamverzorgende en verloskundige uitleg over lichamelijke controles. Na toestemming van jou, worden de controles uitgevoerd.

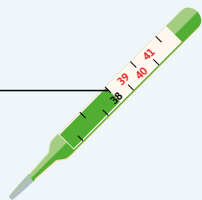
### Controle van de baarmoeder en bloedverlies

De eerste vijf dagen na de bevalling wordt de grootte en de hardheid van je baarmoeder beoordeeld. In combinatie met het bloedverlies dat je hebt, geeft dat informatie over de mate waarin de baarmoeder samentrekt.

### Metten van de lichaamstemperatuur

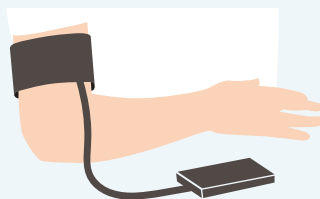
Als pas bevallen vrouw heb je meer kans op een infectie, zoals een blaasontsteking. Door te meten of je koorts hebt, kan een infectie vroeg worden ontdekt.

> 38°C



### Bloeddruk meten

Om een hoge bloeddruk op te sporen wordt 24 tot 48 uur na de bevalling en rond dag acht je bloeddruk gemeten. Als je in de zwangerschap een hoge bloeddruk had, meet de verloskundige bij elk huisbezoek je bloeddruk.



### Hechtingen

Hechtingen kunnen trekkerig voelen of pijn doen. De kraamverzorgende of de verloskundige kan de hechtingen controleren en tips geven over de verzorging ervan.

# Controles van de baby

In de kraamtijd wordt de ontwikkeling van je baby gevolgd door:

## Wegen

Alle baby's vallen de eerste dagen af. Dit komt omdat de voeding wordt opgebouwd en ze energie nodig hebben om op temperatuur te blijven. De baby mag de eerste dagen maximaal 10% van het geboortegewicht verliezen. Om dit in de gaten te houden wordt hij minimaal de eerste, tweede, vierde en zevende dag gewogen.

## Metten van de lichaamstemperatuur

Baby's verliezen sneller warmte doordat ze weinig vet en een relatief groot hoofd ten opzichte van het lichaam hebben. Daarom wordt de eerste vijf dagen minimaal twee keer per dag de temperatuur gemeten, totdat de baby een stabiele temperatuur heeft.

Kijk op [deverloeskundige.nl](https://deverloeskundige.nl) voor meer informatie en tips over de verzorging van je baby, contact met je baby, veilig slapen, regelzaken, de rol van je partner, postpartum-depressie, het post-traumatisch stress syndroom.

## Hielprik en gehoorscreening

In veel regio's komt een medewerker van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) in de kraamweek langs om de hielprik en gehoorscreening uit te voeren. In andere regio's voert de verloskundige de hielprik uit en wordt de gehoorscreening uitgevoerd tijdens het eerste bezoek op het consultatiebureau.

Lees de RIVM-folder 'Screening van pasgeborenen' voor meer informatie over de hielprik en gehoorscreening.





*‘Tijdens de nacontrole wordt gevraagd hoe het met jou en je baby gaat en kijken we terug op de bevalling. Er vinden ook controles plaats, zoals het meten van de bloeddruk. Je krijgt informatie over anticonceptie en er worden adviezen gegeven voor een eventueel volgende zwangerschap.’*

Lees de folder ‘Net bevallen – welke anticonceptie past bij je?’

Lianne, verloskundige

## Consultatiebureau

Na 8 tot 10 dagen wordt de zorg voor de baby overgenomen door het consultatiebureau. Het consultatiebureau houdt de groei en ontwikkeling van de baby bij en geeft informatie over voeding en inentingen. Voor medische vragen kan je terecht bij de huisarts.

## Nacontrole

Zes weken na de bevalling vindt de nacontrole plaats met een verloskundige of arts die je bevalling heeft begeleid of die je kent vanuit de zwangerschap. Hierna wordt de verloskundige zorg afgesloten en overgenomen door de huisarts.

## Herstellen na de kraamperiode

Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Voor het herstel is het belangrijk gezond te eten en voldoende te bewegen. Hormoonschommelingen, vermoeidheid en bekkenbodemplachten, zoals urineverlies of een zwaar drukkend gevoel in de bekkenbodem, kunnen langere tijd aanhouden. Blijf niet te lang doorlopen met klachten als urineverlies of pijn bij het vrijen: de huisarts kan je behandelen of doorverwijzen naar een specialist.

## Colofon

© december 2018, Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen  
Alle rechten voorbehouden, zie [www.knov.nl](http://www.knov.nl)

### Tekstredactie

Manon Abbel, Josien de Boer, Dorthe Dol,  
Lianne Zondag

### Met dank aan

Kenniscentrum Kraamzorg

### Ontwerp en illustratie

Blik Grafisch Ontwerp

Meer informatie vind je op  
[deverloskundige.nl/netbevallen](http://deverloskundige.nl/netbevallen)



de Verloskundige is een initiatief van de KNOV,  
de beroepsorganisatie van verloskundigen

