

# VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK WESTERKADE

*Afsluitende kraambed instructies*



## Onze gegevens

---

ADRES:  
WESTERKADE 24  
3511 HB  
BOSBOOMSTRAAT 1G  
3582 KE

TELEFOON:  
030-2334976

OPTIE 1  
VERLOSKUNDIGE OPTIE  
2 ASSISTENTE

[info@verloskundigenwesterkade.nl](mailto:info@verloskundigenwesterkade.nl)

## Afsluiten kraambed

### BESTE OUDERS,

Inmiddels zijn we alweer aangekomen aan het einde van het kraambed. Na het kraambed duurt je kraamtijd nog tot 6 weken na de bevalling. Dit is een periode van herstel, ontdekken, vallen en weer opstaan. Gun jezelf de tijd en rust om te herstellen en te ontdekken hoe jullie leven met een kindje eruit gaat zien. Voor deze periode hebben we een aantal instructies op papier gezet. Mocht er tijdens het kraambed iets zijn, dan kan je contact opnemen met 030-2334976.

Wij wensen jullie veel geluk!



## Zorgverleners

Als wij en de kraamzorg het kraambed afsluiten, neemt de huisarts de medische verantwoordelijkheid voor jou en je baby van ons over. Het consultatiebureau zal de ontwikkeling van je kindje volgen en de vaccinaties geven. Zij nemen hiervoor vanzelf contact met je op. Een lactatiekundige kan betrokken zijn voor wat langere begeleiding bij de borstvoeding. De eerste weken mag je ons zeker ook nog bellen voor tips of vragen. Jullie staan er dus niet alleen voor!

## Bekken en bekkenbodem

Het is belangrijk om je bekkenbodem goed in de gaten te houden. Indien je klachten ervaart (een zwaar gevoel van onderen aan het einde van de dag, incontinentieklachten) kan dit eventueel opgelost worden door oefeningen te gaan doen of hulp in te schakelen van een bekkenbodemtherapeut. Lees de handige folders hierover op onze website onder:

[Baby en kraam](#)

## Psychisch herstel

Helaas lijkt er nog steeds een taboe te rusten op het bespreekbaar maken van negatieve emoties die vaak voorkomen als je net ouder bent geworden. Wij kunnen dus niet vaak genoeg benadrukken dat je bij psychische klachten ook veel hulp kunt krijgen en bespreekbaar mag maken! Het is heel normaal dat je de kraamtijd als overweldigend en intensief ervaart. Voor specialisten die extra ondersteuning kunnen bieden, kijk dan eens op de website:

[Zwanger in Utrecht](#)

Ervaar je een hogere mate van somberheid, kom je niet aan slapen toe of heb je angsten of denkbeelden die niet reëel zijn, neem dan contact op met je huisarts.



## *Bloedverlies*

Bloedverlies mag 6 weken duren. De hoeveelheid bloedverlies gaat in de eerste weken op en af, afhankelijk van de activiteiten die je al onderneemt. Ga je bijvoorbeeld een dag naar buiten dan neemt het bloedverlies weer toe. Bloedverlies kan helderrood, bruin of slijmerig zijn. Heb je binnen de eerste 6 weken ruim bloedverlies met of zonder stolsels wat niet stopt, dan neem je direct contact met ons op. Als je na 6 weken nog steeds bloedverlies hebt, neem je ook contact met ons op.

## *Anticonceptie*

Na je bevalling komt je menstruatiecyclus weer op gang, voor een menstruatie vindt (op een dus onverwacht moment) je eisprong weer plaats. Het kan weken of zelfs maanden duren voor je cyclus weer op gang komt. Omdat je nooit weet wanneer je eisprong weer plaatsvindt kun je tijdig gaan nadenken over anticonceptie. Bespreek de opties met je huisarts. Denk je aan een spiraal, dan kun je ook terecht bij Focus Verloskundige Centrum. Hier plaatst een verloskundige in ontspannen sfeer spiralen en kan direct met een echo gecontroleerd worden of de spiraal goed is geplaatst.

## *Koorts bij jou*

Als je koorts hebt boven de 38,0 , is dat een reden om contact op te nemen met je huisarts. Dit hoeft niet direct als je merkt dat de koorts door een borstontsteking komt: mastitis. Dit komt regelmatig voor bij een kraamvrouw na de 10e dag. Belangrijk is om je borsten goed in de gaten te houden. Een mastitis kun je herkennen aan een grote, rode, warme en ronde plek op een van je borsten. Vaak gaat dit gepaard met koorts en je ziek voelen. De adviezen bij een beginnende borstontsteking zijn:

- Slik elke 6 uur 1000mg paracetamol
- Koel je borsten tussen de voedingen goed, met koel kompressen of koude koolbladeren
- Vlak voor de voeding kun je je borsten wel kort even opwarmen
- Kies een voedingshouding waarbij je kind met de kind bij de aangedane plek ligt. Dit is heel vaak de rugby houding
- Blijf voeden op verzoek, zo vaak als nodig. Extra kolven of masseren is niet aan te raden!

Wanneer je bovengenoemde adviezen volgt, zou je 24 uur mogen afwachten om te kijken of het verbetert. Indien je boven de 40 graden koorts hebt of je ziek voelt, neem dan contact op met je huisarts of huisartsenpost (HAP). Een antibioticakuur kan dan helpen.



## *Koorts bij je kindje*

Dit kan de eerste 3-6 maanden gevaarlijk zijn. Daarom is het advies om bij koorts contact op te nemen met de huisartsenpost of de huisarts. Een temperatuur boven de 37,8 is een temperatuur om in de gaten te houden. Indien een kindje dit heeft, ga na wat je gedaan hebt en hoe het kindje erbij ligt. Ben je buiten geweest en is het kindje warm aangekleed, dan kan dat de hogere temperatuur verklaren en meet je zijn of haar temperatuur na een uur nogmaals. Heb je geen aanleiding voor een verhoogde temperatuur, neem dan contact op met de HAP of de huisarts. Belangrijk is ook om te kijken naar het gedrag van je kindje: hoe drinkt hij/zij, wat is de kleur en is hij/zij alert. Als daar twijfel over is, neem dan direct contact op met je huisarts.

## *Vitamine D en K*

Op Op dag 8 begin je met vitamine D en K als je borstvoeding geeft. Geef je kunstvoeding dan geef je alleen vitamine D. Het advies is om vitamine K tot geven tot je kind 3 maanden oud is en vitamine D tot hij/zij 4 jaar oud is.

## *Navel*

Het navelstompje kan in het begin nog regelmatig wat bloed afgeven. Dat is niet erg. Belangrijk is dat het bloeden ook weer stopt, het niet gaat ontsteken is en dat je kindje geen koorts heeft.

## *Nacontrole*

Je bent van harte welkom voor een nacontrole, 6 weken na je bevalling. Je kunt hiervoor zelf een afspraak inplannen door te bellen met de assistente. Als je Centering Pregnancy hebt gevolgd, dan heb je met de groep een nacontrole. Je kunt ook een nacontrole met het ziekenhuis hebben, deze controle kun je vergelijken met die van ons. Kijk waar je behoefte ligt en waar je je nacontrole wenst.