

DAGELIJKSE CONTROLE VAN DE MOEDER

De eerste dag is achter de rug. Misschien voel je je al weer fitter, maar in je lichaam is nog van alles gaande. De kraamverzorgende houdt je gedurende de kraamzorgdagen nauwlettend in de gaten. Zij en de verloskundige controleren dagelijks of je goed herstelt. Zo kunnen eventuele complicaties tijdig worden opgespoord.



Baarmoederstand

De kraamverzorgende controleert dagelijks of de baarmoeder zich steeds verder samentrekt. Vlak na de bevalling reikt de baarmoeder tot de navel. Je kunt dit ook zelf voelen door met je vingers onder de navel te drukken. Plas regelmatig: met een lege blaas trekt de baarmoeder zich beter samen.

Vloeien

Naarmate de baarmoeder meer samentrekt, wordt ook de wond die de placenta heeft achtergelaten kleiner. Het bloed dat je verliest, de kraamvloed, bestaat uit restjes baarmoederslijmvlies, stolsels en witte bloedlichaampjes. De kraamvloed ruikt een beetje zoetig, zoals menstruatiebloed. De kleur is eerst helderrood en verandert geleidelijk aan in bruin of roze. De kraamverzorgende controleert dagelijks hoeveel bloed en stolsels je verliest. Als de kraamvloed onaangenaam ruikt, kan dit erop duiden dat er een stukje weefsel in de baarmoeder is achtergebleven of dat het baarmoederslijmvlies ontstoken is. In deze gevallen is het zaak de verloskundige of de huisarts te waarschuwen.

Perineum en hechtingen

Het perineum is na de bevalling vaak gezwollen en voelt beurs aan. Ook eventuele hechtingen kunnen erg pijnlijk zijn door ophoping van het wondvocht. Het is raadzaam om zo nu en dan op een harde ondergrond te gaan zitten. Hierdoor wordt het wondvocht eruit gedrukt en neemt de pijn af. De kraamverzorgende controleert of de hechtingen niet gaan ontsteken en leert je hoe je ze het beste schoon houdt. Bijvoorbeeld door regelmatig te spoelen onder de douche en voorzichtig droog te deppen met een handdoek. Laat zo nu en dan de hechtingen 'luchten'. Indien nodig verwijdert de verloskundige de hechtingen tussen de vijfde en de achtste dag.

Borsten

Als je de baby borstvoeding geeft helpt de kraamverzorgende je om de techniek van het aanleggen en de juiste houding bij het voeden goed onder de knie te krijgen. Ook geeft zij uitgebreide voorlichting over het aantal voedingen, de tijdstippen en de duur van de voedingen.

Een paar dagen na de bevalling worden uw borsten groter en kunnen ze gespannen aanvoelen. Dit verschijnsel heet stuwing en is een gevolg van het op gang komen van de melkproductie. Stuwing kan grotendeels voorkomen worden door het goed en voldoende vaak aanleggen van de baby. Vraag en aanbod zijn dan eerder met elkaar in overeenstemming. Als de baby kunstvoeding krijgt, treedt meestal stuwing op, dit is echter van voorbijgaande aard. De kraamverzorgende kan je helpen om dit ongemak zo goed mogelijk te hanteren.

Temperatuur en polsslag

De kraamverzorgende neemt de eerste vijf dagen twee maal daags de pols en temperatuur op. Een beetje verhoging tijdens de eerste kraamdagen is niet ongewoon. Stuwing kan ook de oorzaak zijn van wat verhoging. Is de koorts plotseling erg hoog, neem dan contact op met de verloskundige.

Urine en ontlasting

Tijdens de zwangerschap ben je steeds meer vocht gaan vasthouden. Het meeste vocht raak je na de bevalling vrij snel kwijt door plassen en transpireren. De eerste dagen kan het plassen bijzonder pijnlijk zijn. Verzacht het brandende gevoel door tijdens het plassen de vagina te spoelen met lauw water uit de douche of uit een fles. Kun je helemaal niet plassen, laat dan de kraan lopen terwijl je op het toilet zit: het geluid van stromend water doet de aandrang toenemen. Door te fluiten ontspannen je bekkenbodemspieren en dat kan bevorderend werken op de mogelijkheid te kunnen plassen. Omdat je de controle over de bekkenbodemspieren nog niet helemaal terug hebt, verlies je de eerste dagen soms spontaan wat urine. Dit komt vaker voor en is niet erg, maar als je na 6 weken nog steeds urine verliest is het verstandig dit met de verloskundige te bespreken of contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

De stoelgang komt meestal pas enkele dagen na de bevalling op gang. Doordat je veel vocht verliest kan de ontlasting soms hard en de stoelgang pijnlijk zijn, wat nog verergerd wordt door het beurse perineum en mogelijke

hechtingen of aambeien. Drink zo veel mogelijk. Ook het eten van ontbijtkoek en fruit kan enigszins laxerend werken. Heb je na vijf dagen nog steeds last van obstipatie, vraag dan de verloskundige om raad.

Mobiliteit

De eerste dagen blijf je lekker in bed en laat je je verwennen. Let er wel op dat je voldoende beweegt. Probeer zelf, eventueel onder begeleiding, naar de douche en het toilet te gaan. Ook kun je wat oefeningen voor op bed vragen. Met het verstrijken van de dagen let de kraamverzorgende erop dat je in staat bent om steeds meer zelf te gaan doen. Alleen dan kan zij jullie gezin na afloop van de kraamzorg met een gerust hart achter laten. Lukt het je niet om de zorg van je gezin weer over te nemen, dan bespreekt de kraamverzorgende dit met je.



Gedurende de zwangerschap zijn onder invloed van hormonen de rechte buikspieren verweekt en wat uit elkaar gaan staan om plaats te maken voor de baby. De eerste zes weken is het daarom raadzaam de rechte buikspieren zo min mogelijk te belasten om blijvende wijkende buikspieren te voorkomen. De schuine buikspieren kunnen dit gebrek goed compenseren. Draai bijvoorbeeld bij het uit bed komen eerst op je zij om vervolgens met je hand tegen het bed af te zetten omhoog. Door de dwarse onderbuikspieren aan te spannen compenseer je de eventuele gevoeligheid in de onderrug. Heb je een keizersnede ondergaan, dan mag je niet zwaarder tillen dan het gewicht van je baby. Door een niet goed functionerende bekkenbodembodem kunnen klachten optreden als een verzakking. Als de blaas en urinebuis niet goed werken kunt u ongewild urine verliezen. Soms is het moeilijk goed uit te plassen of is er sprake van vaak of snel aandrang hebben om te plassen. Blijf niet met deze klachten doorlopen. Maar neem contact op met de huisarts, verloskundige of geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Oefeningen voor na de bevalling

Bij naweeën: probeer rustige buikademhaling. Je kunt vanaf de eerste dag na de bevalling met oefeningen beginnen. Doe geen oefeningen die pijn doen. Bouw de oefeningen langzaam op. Neem iedere dag 1 of 2 oefeningen erbij. Adem tijdens de oefeningen goed door.

Bekkenbodemspieren:

- Span alle spieren rond de anus en vagina aan, houd dit 4 tellen vast en laat dan weer los.

Dwarse onderbuikspieren:

- Ga op je rug liggen met gebogen benen. Bekken kantelen, billen optillen en knieën tegen elkaar aan drukken.

Schuine buikspieren:

- Ga op je rug liggen met gebogen benen. Beweeg langzaam je knieën van links naar rechts.
- Ga op je rug liggen met gebogen benen. Til je schouders en hoofd op en raak met je linkerhand je rechterknie aan. Ga weer liggen en doe daarna de oefening met je andere hand en knie.

Na 6 weken

Rechte buikspieren:

- Ga op je rug liggen met gebogen benen. Bekken achterover kantelen, rug tegen het matras aandrukken.
- Ga op je rug liggen met gebogen benen. Til je been omhoog. Leg hem daarna langzaam weer neer. Daarna met je andere been.