

---

# TIPS VOOR IN EN NA HET KRAAMBED

---



Kring Verloskundigen

M i d d e n - L i m b u r g

**FRISO**  
KINDERVOEDING

## KRAAMBED

---

- Het is belangrijk om tijdens het kraambed voldoende rust te nemen. Wij adviseren om tenminste de eerste 4 dagen op bed te blijven liggen. Laat het bezoek ook aan bed komen.  
Houd ook het rustuurtje in acht!
- Wanneer u hechtingen heeft kan het nodig zijn om deze te koelen, m.n. de eerste 24 uur. Dit verzacht de pijn en gaat zwellingen tegen.  
Ook is het beter om onder de douche te plassen (ook als u geen hechtingen heeft is dit prettig). Spoel de wond af met afwisselend warm en koud water (eindigen met koud). Dit bevordert het genezingsproces.  
Verder is het belangrijk om de wond droog te houden en aan de lucht te laten drogen.
- Het is normaal dat u de eerste dagen van het kraambed helder rood bloedverlies heeft. Dit kan gepaard gaan met het verlies van stolsels. Dit kan een klein stolsel zijn, maar soms ook ter grote van een tennisbal!  
In de loop van het kraambed vermindert de hoeveelheid bloedverlies en verandert van kleur (bruin).

## BORSTVOEDING

---

Volgens het borstvoedingsprotocol is het aan te bevelen om de baby de eerste paar dagen na de geboorte veel aan te leggen. Door het zuigen van de baby aan de borst komt de melkproductie op gang. Het is normaal dat u de eerste 3-4 dagen geen of weinig melk heeft. De baby heeft genoeg reserves voor de eerste paar dagen. Maak u niet te veel zorgen wanneer de baby de eerste dagen niet wil drinken. Vaak zijn ze nog erg misselijk.

Rond de vierde dag komt de melkproductie op gang en kunt u stuwing krijgen. Leg de baby op deze dagen veel aan.  
Bij veel stuwing of andere problemen zijn wij er om adviezen te geven.

## FLESVOEDING

---

Baby's kunnen de eerste dagen erg misselijk zijn waardoor ze niet of weinig willen drinken en voeding terug kunnen geven.

Wanneer er rond de 4e dag na de geboorte stuwing ontstaat is het verstandig om dag en nacht een strakke BH te dragen (zonder beugels!!). Let er op dat u tijdens het douchen niet te warm water op de borsten laat lopen. Om de pijn te verzachten is het goed om de borsten te koelen.

Eventueel kunt u de huisarts een recept vragen om de borstvoeding te remmen. Het is mogelijk dat u ondanks de tabletten toch nog stuwing krijgt.

## TIPS VOOR NA HET KRAAMBED

---

- Let op voldoende rust. Samen met goede voeding verhoogt dit je weerstand.
- Het bloedverlies wordt steeds minder en duurt ongeveer 4 tot 6 weken. Bij het rondlopen kan het bloedverlies weer wat meer worden.
- Bij borstvoeding kan de menstruatie weg blijven.  
Indien u flesvoeding geeft kan het zijn dat de menstruatie na 5 tot 6 weken weer op gang komt. Het bloedverlies kan meer zijn dan u gewend bent.
- Denk ook aan anticonceptie! Ook als u borstvoeding geeft!! De menstruatie kan wel wegblijven maar dit betekent niet dat u niet vruchtbaar bent. Het advies is om tijdens de borstvoeding geen pil te gebruiken.

### **Adviezen m.b.t. borstvoeding:**

- Rond de tiende dag, 6 weken en 3 maanden na de bevalling komen een aantal regeldagen. Dit zijn dagen waarop de baby zich vaker meldt voor de voeding, omdat zijn behoefte groter wordt. Leg op deze dagen de baby veel aan, zorg voor voldoende rust en drink veel.
- Hoe voorkom je een borstontsteking?
  - Zorg dat je weerstand goed op peil is (veel rusten en goed eten).
  - Goede hygiëne.
  - Voorkom tepelkloven door de baby goed aan te leggen en niet te laten sab-belen op de tepel.
  - Laat de borsten goed leeg drinken.
  - Voorkom koude en tocht.

Indien er toch rode plekken zichtbaar zijn???

- Zeer belangrijk is het, de borsten goed te laten leegdrinken. Masseer de rode plek tijdens het voeden (naar de tepel toe). Leg ook in verschillende houdingen aan.  
Tussen de voedingen door kunt u de rode plekken koelen. Vóór de voeding de borsten verwarmen zodat de melk goed toeschiet.
- Wanneer er koorts ( $> 39^{\circ}\text{C}$ ) ontstaat dient u contact op te nemen met de huisarts.
- Denk ook aan vitamine K bij borstvoeding.  
Dit moet vanaf dag 8 tot en met 3 maanden na de bevalling elke dag gegeven worden. Vitamine K zit te weinig in de borstvoeding en de baby heeft dit nodig voor de bloedstolling.
- Denk ook aan het trainen van de bekkenbodemp en buikspieren. Wij raden je aan na-gym te doen.
- Na 6 weken komt u nog op nacontrole bij de verloskundige en/of gynaecoloog. Hiervoor moet u zelf een afspraak maken.
- Eventueel kunt u bij een leeftijd van jonger dan 30 jaar bij de huisarts een uitsrijkje laten maken. Bij borstvoeding kunt u dit laten doen nadat u gestopt bent.  
Bent u ouder dan 30 jaar, dan krijgt u vanzelf een oproep.
- Ligging van de baby?  
Het advies is om de baby op de rug te leggen. Buikligging alleen onder toezicht!
- Wanneer de baby zich goed op temperatuur kan houden mag u met hem/haar naar buiten. Pas op dat je de baby niet te warm of te koud aankleedt.
- De baby hoeft niet per se elke dag in bad.
- Indien u het vermoeden heeft dat de baby ziek is dient u contact op te nemen met de huisarts. De routine controles en inenting en worden gedaan door het consultatiebureau.
- Geef jezelf de tijd om te onzwangeren!
- Denk ook aan foliumzuurgebruik vóór een volgende zwangerschap.