

ADVIEZEN EN TIPS ROND DE KRAAMPERIODE



*Deze voorlichtingsfolder is een uitgave van ANNO NU Praktijk voor Verloskunde
Apollostraat 4, 3371 XB, Hardinxveld - Giessendam*

JE BABY

Borstvoeding

De grote vraag bij veel vrouwen is of hun kindje wel genoeg voeding krijgt. Daarom hier een aantal richtlijnen:

- Je kindje krijgt tenminste 6-8 voedingen over 24 uur, waarbij de voedingstijd kan variëren van 10 tot 30 minuten. Ga niet te snel om de 4 uur voeden omdat je borstvoeding dan makkelijk terug kan lopen!
- Je kindje krijgt per keer 2 borsten aangeboden, waarbij de eerste borst leeg wordt gedronken en de 2de als toetje wordt gegeven, vaak 2-5 minuten, maar soms ook langer. (als je maar 1 borst per keer geeft, kan je borstvoeding teruglopen).
- Je kindje heeft 6-8 goede plasluiers per 24 uur.
- Je kindje heeft in de eerste maanden meerdere gele ontlastingsluiers per dag. Als er plotseling minder vaak ontlastingen is (minder dan 1-2 per dag), of de ontlasting groen-schuimig wordt kan dit erop wijzen dat je kindje te weinig voeding krijgt. Na 1 of 2 maanden kan de ontlasting minder frequent worden van 1x per dag tot 1x per week!
- Je kindje drinkt krachtig, is actief, levendig en alert. Een kindje wat niet goed gedijt, groeit te weinig (<120 gram per week) is daarbij slap, huilt weinig en zwak, is niet actief en alert.

Daarbij is het van belang dat jij aanvoelt wanneer je kindje borstvoeding nodig heeft (voedt je kind dus op verzoek). Al heel gauw zul je merken dat je kind een bepaalde regelmaat krijgt. Het is wel zo dat baby's vaak zogenaamde regeldagen hebben. Dit is vaak rond de 2 en 6 weken en 3 maanden (dit verschilt wel per kind). Dan wordt hun behoefte aan melk groter en zullen ze dus vaker willen drinken om de productie te verhogen. Vaak duurt dit ongeveer 2 dagen, daarna is het ritme weer normaal. Heb je het idee dat je borstvoeding terugloopt leg dan je kindje een dag lang elke 2 uur aan en je hoeveelheid melk is weer op peil!

Bedenk dat borstvoeding een natuurproduct is en dus bij iedereen verschillend. Dat betreft zowel het aantal voedingen als de lengte dat je aan het voeden bent, maar ook hoeveel je kindje groeit. Daarbij gelijk een opmerking; bij het consultatiebureau houden ze een groeicurve aan die meer gebaseerd is op flesgevoede kinderen dan op borstgevoede kinderen, daardoor lijkt het soms of je kindje minder goed groeit. Op de www.borstvoeding.com kun je een account aanmaken om je eigen borstvoedingscurve bij te houden (dat is namelijk de WHO curve die gebaseerd is op kinderen die allen borstvoeding krijgen) Is wel zo fijn voor je gemoedsrust!

Nog wat aanvullende tips:

- Zorg dat jezelf genoeg drinkt (extra melkproducten is absoluut niet nodig, gewoon hetgeen je gewend bent!) en rust neemt.
- Ter bescherming van je tepels kun je na elke voeding de laatste druppel melk over je tepel uitsmeren en daarna je borst goed laten drogen aan de lucht.
- Om borstontsteking te voorkomen moet je zorgen dat je kind je borsten goed leegdrinkt. Voel regelmatig aan je borsten; wanneer je een harde plek ontdekt masseer deze dan weg. Daarbij is het vaak het slimst om per keer

één borst goed leeg te laten drinken en de andere als toetje aan te bieden. Zo wordt jouw borst goed leeggedronken, waardoor je minder kans op borstontsteking hebt en je kleine profiteert er ook van. Hij krijgt dan ook de meer verzadigende achtermelk, dus is hij meer tevreden en groeit beter. Door je tweede borst als toetje aan te bieden, wordt deze ook nog gestimuleerd waardoor de productie optimaal blijft.

De eerste 6 - 8 maanden kan je kindje alleen van borstvoeding leven, daarna komen het fruit, groenten en pas later de boterhammen om de hoek kijken. Aangezien borstvoeding een belangrijke positieve invloed op de ontwikkeling en de gezondheid van je kindje heeft is het daarom aan te bevelen zo lang mogelijk borstvoeding te geven. Eén tot anderhalf jaar hoeft geen probleem te zijn; hoewel je wel langzaam over gaat op het vaste voedsel. Mocht je weer gaan werken dan is het zeker aan te bevelen door te blijven gaan met borstvoeding, afkolven is dan een optie. Je werkgever is verplicht je tijd en ruimte te geven om je kindje te voeden of om af te kolven.

Meer informatie vind je op www.borstvoeding.com of in onze folder 'Borstvoeding: beter kun je je kind niet geven'. Bij problemen kun je contact opnemen met het consultatiebureau, je verloskundige, een lactatiekundige of een borstvoedingsorganisatie (adressen hiervan staan in bovengenoemde folder).

Vitaminen

Je kindje heeft naast de voeding extra vitaminen nodig:

- Vitamine D
Vanaf de leeftijd van 1 week heeft je baby 10mcg vitamine D nodig. Dit is een vitamine die je normaal via het zonlicht binnenkrijgt en die belangrijk is in de botopbouw. Dit is te koop bij de drogist of apotheek. Deze vitamine geef je zowel bij borst- als bij kunstvoeding.
- Vitamine K
Aangezien er in borstvoeding waarschijnlijk niet voldoende vitamine K zit, wordt aanbevolen om vanaf de 8ste dag tot de leeftijd van 3 maanden je kind 5 druppels extra vitamine K (150 mcg/dag) te geven. Dit is een vitamine die belangrijk is voor de bloedstolling. Je hoeft geen vitamine K meer te geven als je kind meer dan 500ml kunstvoeding over 24 uur krijgt (het krijgt dan al voldoende vitamine K binnen via de kunstvoeding).

Consultatiebureau

Om je kind te volgen in de groei, het geven van voedingsadvies, voor inentingen e.d. ga je naar het consultatiebureau.

Je kraamverzorgster zorgt voor overdracht van al de gegevens van bevalling en het kraambed aan de wijkverpleging. Zij nemen dan binnen 2 weken contact met je op om een afspraak te maken. De eerste afspraak is altijd bij jou thuis. Er worden adviezen gegeven en er wordt al een gehoortest gedaan. Pas daarna ga je naar het consultatiebureau.

Je kunt hier ook tussendoor terecht om je kindje te wegen, in het groeiboekje staat wanneer dit kan.



Naar buiten

Wanneer je met je baby naar buiten mag, hangt af van een aantal factoren. In principe mag je baby naar buiten als hij terug is op zijn geboortegewicht en wanneer je kindje zelf een constante temperatuur van rond de 37°C heeft.

Daarnaast hangt het ook af van het seizoen en het weer. In de winter zul je meestal pas na ruim één week naar buiten kunnen, terwijl een baby op een warme zomerdag gelijk naar buiten mag. Kleedt je kindje niet te warm, maar ook niet te koud aan. Gewoon

dezelfde soort kleren als jij aan hebt, met een jasje en een mutsje en dan onder een dekentje. Mocht je eraan twijfelen of je kindje het te koud heeft gehad, dan kun je het na je wandeltocht gewoon even tempereren. Is hij tussen 36,5°C en 37°C dan is het voldoende warm geweest. Te warm kan natuurlijk ook, dan voelt je kindje vaak klam aan en ziet er rood uit.

Navelstomp

Meestal is het navelstompje al afgevallen in de periode dat de kraamverzorgster er nog was. Soms duurt het wat langer. Je hoeft niets aan het stompje te doen, zodra het is afgevallen kan het er nog wat pusserig uitzien, dit hoef je alleen maar af te doen als je kindje in bad gaat, verder goed laten drogen aan de lucht. Het kan voorkomen dat er telkens nog wat bloed uit het naveltje komt, dit is niet erg, laat het gewoon opdrogen en behandel het als een soort korstje. Je moet bedenken dat de bloedvaten van de navelstreng aan de binnenkant van de buik al na 48 uur na de bevalling helemaal gesloten zijn, dus het bloed komt puur uit het wondje zelf. En je begrijpt dat wanneer een wondje beweegt, dus bij ademen en zeker bij huilen van jullie kindje, dit weer wat open kan trekken waardoor er wat bloed uitkomt. Soms duurt dit wel een paar weken!

Communicatie met je kindje

Zoals we in de folder; de 'roze'wolk, al aangaven zul je merken dat je op allerlei manieren met je kindje kunt communiceren. Je communiceert niet alleen door praten, maar ook door je mimiek, je lichaamstaal, door aanraking en ga zo maar door. Ook je kindje gebruikt deze vormen. Een paar voorbeelden: hij maakt contact met zijn ogen, kijkt tevreden of balt juist zijn vuisten, huilt, maakt geluidjes, spartelt met zijn beentjes of kijkt juist weg. Je zult merken dat het niet altijd eenvoudig is om direct te begrijpen wat je kindje bedoelt. Je moet elkaar echt leren kennen.

Je zult begrijpen dat er geen standaard te geven is hoe je moet omgaan met je kind. Wel kunnen we wat handreikingen bieden waardoor je je kind mogelijk beter zult begrijpen.

Een heel belangrijke stelregel waardoor je een basis creëert voor een rustige tevreden baby is:

REGELMAAT BRENGT RUST

Bedenk dat elk kind behoefte heeft aan regelmaat en rust. Wees beschikbaar en voorspelbaar. Rust creëer je niet alleen door je kindje te laten slapen maar ook door een bepaalde structuur te bieden. Als jullie bijvoorbeeld altijd na de voedingen overdag nog even kroelen en wanneer je kindje wat gaat gapen of andere tekenen vertoont dat hij/zij moe wordt in bed wordt gelegd, dan legt je kindje onbewust de link met zich moe voelen en in bed liggen waarna hij kan gaan slapen. Maar loop je bv. je kindje telkens in je slaap te wiegen in je armen, dan kan het zijn dat hij minder snel zelf in slaap valt in bed. Zo zijn er tal van voorbeelden te geven. Weet ook dat een baby haarfijn aanvoelt hoe jij je voelt. Ben je gestrest dat heeft dat ook zijn uitwerking op de kleine. Het reageert dus heel erg op hoe jullie reageren.

Huilen is voor een baby, naast lachen en geluidjes maken, een vorm van overlevingsgedrag en een manier van communiceren waarmee het zorg en aandacht vraagt. Huilen is voor de meeste ouders het meeste lastige om te interpreteren en juist daarop in te spelen. Daarom nog wat informatie over huilen. Het is dus normaal dat je baby weleens huilt; een baby van 4-6 weken oud huilt tot gemiddeld 3 uur per dag. (Een 'echte' huilbaby is een gezonde baby, in goede voedingstoestand, die meer dan 3 uur per dag, tenminste 3 dagen in de week en dat gedurende 3 weken aan één stuk huilt.)

De eerste maanden huilt een baby om schrik, honger, kou, warmte, moeheid, pijn of eenzaamheid te uiten. (Dit heet het zgn. expressieve huilen). Vanaf 2 maanden slapen de meest baby's maar een uur of 5 aan één stuk, ook al denken sommige ouders dat hun kind de hele nacht doorslaapt. Na die 5 uur komt het weer in een lichtere slaap terecht, waarin ze gemakkelijk kunnen schrikken en gaan huilen door bewegingen of geluiden in de kamer.



In de fase van 3 tot 6 maanden leert het kind zichzelf op verschillende manier te troosten. Het wordt nu ook alerter, gaat spelen, dingen pakken en wil contact. Als je als ouders onvoldoende ingaat op deze behoefte kan het huilen toenemen. Huilen zonder aanwijsbare reden kan in deze periode toenemen als baby's merken dat huilen aandacht oplevert.

Baby's van 9 maanden gaan geleidelijk dieper slapen, van de spierontspanning die net voor de diepe rustslaap optreedt, kan het kind huilend wakker worden. Vaak houdt dit huilen na 5 minuten op, wanneer je hier als ouder direct op reageert dan zal je waarschijnlijk elke nacht weer de klos zijn.

Overmatig huilen kan met verschillende dingen te maken hebben:

- Honger: Een kind dat na de voeding protesteert of zich vaak kort na de voeding huilend meldt, kan honger hebben. Normaal gezien hoort je kindje 100-200 gram per week aan te komen. Het kan ook zijn dat je kindje gewoon behoefte heeft om te zuigen. Je vinger (of eventueel een speen) kan dan een uitkomst zijn.
- Krampjes: Hierbij huilt je baby, is ontroostbaar en ligt met een gespannen buik en opgetrokken beentjes. De darmen van je kindje zijn dusdanig in de weer dat je kind er last van heeft. Het is een probleem wat zich in de eerste 3 maanden bij veel baby's voordoet en te maken heeft met onrijpheid van het maag-darmstelsel. Veel moeders denken dat het aan hun borstvoeding ligt en stappen daarom over op kunstvoeding. Dit is niet de oplossing omdat het niet te maken heeft met de voeding maar met het maag-darmstelsel van het kind. Het is dus beter om geduld op te brengen en te wachten tot de eerste 3 maanden voorbij zijn, dan lost het probleem zich vanzelf op.

Waar je wel op kunt letten om de krampjes te verminderen zijn de volgende zaken:

- Zorg dat je kindje niet te snel drinkt (minimaal 20 minuten per voeding is normaal). Geef desnoods de voeding in 2 of 3 etappes.
- Zorg dat je kindje zoveel mogelijk recht op zit bij het voeden en dat hij zo min mogelijk lucht hapt.
- Venkelthee, cinababy® of infacol® kan soms helpen.
- Ook inbakeren en een gekromde houding kunnen verlichting bieden.

Bedenk ook dat je kindje kan huilen door bepaald medicijngebruik van jou, of door teveel alcohol of nicotine/cafeïne-gebruik! Daarnaast kan het ook veroorzaakt worden door obstipatie (een probleem dat zich vooral voordoet bij kunstvoeding), diarree of infecties van de urinewegen.

- Te warm of te koud: Om een idee te krijgen of je kind het te warm of te koud heeft is voelen in het nekje is een goede graadmeter, hoe warm. Mocht je dan nog twijfelen dan kan je altijd temperaturen. Een baby die te warm toegedekt is, kan huilend, klam en met rode wangjes wakker worden. Mocht je kindje zich telkens bloot trappen dan kan het zijn dat hij het juist te koud heeft; dan is een slaapzak misschien een idee, (let wel op dat niet te groot is zodat hij er in weg kan zakken, dan verhoog je de kans op wiegendood).
- Eenzaamheid: Baby's die voornamelijk 's nachts huilen kunnen zich eenzaam voelen. Vaak zijn ze wel stil als ze bij jou liggen. De grootte van het bedje zou ook al invloed kunnen hebben, vaak zijn baby's rustiger in een besloten ruimte van een wiegje of wagenbak. En als die dan ook nog naast je bed staat, helpt dit vaak al. Soms helpt het ook al, als je iets waar jouw lichaamsgeur ingetrokken is bij je kindje in de wieg legt.
- Oververmoeidheid en geluid: Zeker een kindje dat een moeilijke bevalling achter de rug heeft kan overgevoelig zijn voor veel geluid gedurende de eerste maanden. Vaak slapen ze aanvankelijk rustig, waarna ze plots hartverscheurend gaan huilen. Belangrijk voor deze kinderen is ze rust gunnen, niet teveel oppakken en zorgen voor een ontspannen omgeving en een vaste regelmaat.

- Verveling: Er zijn gewoon baby's die zich al vroeg vervelen als ze alleen achtergelaten worden in de wieg. Ze kunnen dan inderdaad gaan huilen uit pure verveling. Ze willen veel zien, horen, voelen, kortom ze willen erbij zijn, want ze hebben een mateloze energie en slapen weinig. Zorg dus voor een omgeving met veel prikkels: stemmen, muziek, een mobile, knuffels, e.d. Vaak zijn ze dol op spelletje en je stemgeluid.
- Ziekte: Als je kindje ontroostbaar huilt en bovendien prikkelbaar is kan dat komen door heftige pijnklachten, bijvoorbeeld van spruw (je kindje heeft dan vaak witte plekkjes in z'n mondje en jij kan last hebben van pijnlijke, jeukende tepels), maar de bevalling zou ook een oorzaak kunnen zijn. Als een kindje een heel moeilijke of juist hele snelle bevalling heeft gehad, kan het zijn dat er wat wervels niet meer goed tegen elkaar aanliggen wat pijn geeft. Een osteopaat of een manueel therapeut kunnen hierin een belangrijke betekenis hebben met hun therapie die vaak na de eerste behandeling al soulaas biedt.
Als je kindje wat ouder is kunnen ook een oorontsteking (kind grijpt naar zijn oor) of bv. een liesbreuk de oorzaak van het huilen zijn. In zo'n geval is het noodzakelijk een arts in te schakelen.
- (Koemelk)allergie: Teken hiervan kunnen zijn: spugen, diarree, verstopping, huiduitslag, benauwdheid, kwijlen, een lopend neusje en chronisch huilen. Wanneer er allergie in de familie voorkomt, is het risico hierop verhoogt. De klachten kunnen minder worden door bepaalde voedingsmiddelen voor de moeder te schrappen, zoals zuivel, vis en citrusvruchten. Ook hier is hulp van de arts en het consultatiebureau aangewezen.
- Luchtwegklachten: Wanneer er in de familie allergieën voorkomen, kan het kind ook astmatische klachten hebben waar het naast het eindeloos huilen ook chronisch hoest.
- Gespannen ouders: Een baby voelt feilloos aan als zijn moeder of vader onzeker of gespannen is. En hij kan daarop reageren door een keel op te zetten. Natuurlijk kun je omdat je kindje huilt je onzeker voelen, het is belangrijk dat je die vicieuze cirkel doorbreekt. Vaak is een dagje afstand nemen van je kind, door bv. een oma of vriendin in te schakelen een hele opluchting. Zodat je daarna met frisse moed weer kan beginnen.

Uit onderzoek is gebleken dat baby's die op vraag werden gevoed en getroost, zich ontwikkelden tot meer tevreden kinderen. Daarentegen blijken oudere baby's, vanaf ongeveer 2 maanden meer te gaan huilen als er op ieder 'zeurtje' gereageerd wordt. Als het huilen niet komt door lichamelijke klachten kun je het volgende proberen om het kind te troosten:



- evt. voedingsritme of voeding aanpassen
- een geurdoekje in bed geven
- knuffelen en spelen als het kind niet huilt
- kind vasthouden en sussend toespreken als het huilt
- baby op de kamer van de ouders laten slapen
- babymassage toepassen
- een hangmatje gebruiken of het kind tegen je huid dragen
- je baby dragen in een draagdoek of draagzak
- rustgevend muziek opzetten

- voorkomen dat je kind overstrekt dus altijd in gebogen houding vasthouden of neerleggen

Hoe troosten?

Hoe je je kind het beste kunt troosten is een kwestie van uitproberen. Oppakken, baby dicht tegen je borst aan houden zodat hij jouw harstlag kan voelen, een beetje heen en weer lopen of wiegen, zacht een liedje zingen, een speen of een duimpje geven. Veel baby's vinden het prettig om in een bepaalde houding tegen je aan te liggen (in een draagzak bijvoorbeeld, of juist met hun buikje plat op je arm). Sommige ouders maken zelfs gebruik van de eentonige geluiden van de stofzuiger of de afzuigkap of stoppen ten einde raad hun baby in de maxi-cosi en rijden met de auto over klinkerweggetjes om de baby in slaap te krijgen! Het idee achter het "SHHH" of het stofzuigergeluid is overigens dat de baby dit harde suizen herkent vanuit de tijd dat hij inde baarmoeder zat en het ruisen van moeders bloed zo dichtbij hoorde. Het is een bekend en rustgevend geluid.

Maar iedere baby is anders, en zal gewend raken aan de manier waarop zijn ouders of verzorgers hem troosten. Let wel, een huilend kind is prikkelbaar en reageert vaak niet goed op te veel wisselingen van aanpak. Probeer dus niet allerlei verschillende troostmethoden door elkaar heen of te snel achter elkaar. Je kind wordt daar alleen maar onrustiger van. Zoek stap voor stap uit wat jouw baby nodig heeft om stil te worden maar zorg vooral voor continuïteit.

Vertrouw ook op je eigen gezonde verstand. Het is geen probleem om je kind heel even te laten huilen. Veel kinderen hebben dat juist even 'nodig' om in slaap te komen bijvoorbeeld. Een huiluurtje aan het einde van de middag of begin van de avond is heel normaal. Het is een ontlading van een drukke dag, je kindje kan zo wat stoom afblazen. Zodra het huilen echter wat langer duurt dan die paar minuten of je hoort dat het kind steeds harder gaat huilen en overstuur begint te raken dan moet je er wel snel naar toe om te troosten. Vergewis je er eerst van dat er niks bijzonders aan de hand is (honger, vieze luier, pijn). Een vermoeide baby zou je even moeten troosten tot hij rustig is en dan weer in bed stoppen. Desnoods na tien minuten herhalen tot de baby gekalmeerd is en in slaap valt.

Probeer je kind te kalmeren door zelf kalm te blijven. Een nerveuze of geïrriteerde ouder die van alles probeert om de baby stil te krijgen bereikt vaak het tegengestelde effect! Wissel dus (als het kan) af: als jij moe bent en merkt dat je er niet goed meer tegen kan merkt je baby dat ook. Iemand anders die nog wel fris is kan de baby vaak in no-time stil krijgen. Kijk ook eens op www.babytaal.nl

Slapen

Pasgeboren baby's slapen ongeveer 16 uur per etmaal, gelijkmatig verdeeld over de dag en nacht. Na 3-4 maanden hebben baby's een vast slaap-waakritme ontwikkeld. De nachtslaap wordt in het eerste jaar steeds meer een aaneengesloten blok. Na het 4e jaar hebben de meeste kinderen overdag geen slaapbehoefte meer.

Als ouders heb je veel invloed op het slaapgedrag van je kind. Als je bijvoorbeeld je kind niet de kans geeft om zelf in slaap te vallen (door het kind pas in bed te leggen als het elders in slaap is gevallen, door met het kind te lopen of te wiegen) is er een grote kans dat je kind slaapproblemen ontwikkelt.

Leren doorslapen:

Allereerst is het heel normaal en ook goed om je borstvoeding op peil te houden. Een baby tot de leeftijd van tenminste 2 maanden krijgt 1 nachtvoeding. Na die tijd zijn er grofweg twee manieren om je kind te leren doorslapen. Bepaal zelf welke methode het best bij jullie past. De eerste methode is je kind gewoon laten huilen, dit is vaak moeilijk. Of de tijd steeds verlengen tussen het begin van het huilen totdat je je kind oppakt.



Een andere methode is een drietrapsmethode:

- Stap 1: Omgeving overdag en 's nachts anders laten zijn door 's nachts weinig of geen licht te maken en praten met je kindje te beperken.
- Stap 2: Je kind naar bed brengen wanneer jij denkt dat het slaperig is. (bv. In oogjes wrijven, gapen etc.) Dus niet in slaap wiegen, knuffelen of voeden.
- Stap 3: Uitstellen van het voeden na het 's nachts ontwaken van het kind, zodat je kind wakker worden niet met voeden associeert. (dit gebeurt geleidelijk, het kind wordt verschoont, aangeraakt om het uitstel tot stand te brengen)

Ontstoken oogjes

In de eerste maanden kunnen vieze oogjes veroorzaakt worden door een nog niet goed geopende traanbuis. Om de klachten te verminderen kun je enkele malen per dag de traanzak masseren, die zich bevindt in de binnenooghoek vlak naast de neus. Pak met duim en wijsvinger de neus vast en masseer de traanzak door lichte druk uit te oefenen in de richting van het oog. Maak daarna het oog goed schoon met een watje/gaasje gedrenkt in gekookt, afgekoeld water. Wanneer het binnen 1 week na het ontstaan niet over is is het raadzaam contact op te nemen met je huisarts.

Preventie van wiegendood

Wiegendood is het plots overlijden van je kindje zonder dat daar een lichamelijk oorzaak voor wordt gevonden, gelukkig komt wiegendood weinig voor en wanneer het voorkomt:

- treft het meestal baby's tussen de 1 en 5 maanden
- gebeurt het altijd plots en onverwacht
- gebeurt het bijna altijd tijdens de slaap van het kind

Niemand weet tot nu toe met zekerheid waarom en hoe wiegendood optreedt. Wat men weet is dat wiegendood in elk geval beïnvloed wordt door een combinatie of samenspel van factoren. De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen zijn:

- Leg je baby nooit op de buik, in rugligging kan je baby vrijer ademen en beter zijn temperatuur regelen (Rugligging is alleen maar nodig zolang kinderen niet in staat zijn om zelf vlot van houding te veranderen tijdens de slaap) Het is wel goed voor de ontwikkeling van je kind om afwisselend op het buikje of de zij te liggen als je er zicht op hebt!
- Niet te gul met warmte

- houd de slaapkamertemperatuur matig: max. 18- 20 °C
- 1 dunne deken, naar behoefte extra toevoegen (geen dekbed !)
- leg je kindje nooit onder een elektrische deken of naast een zgn. kersenpitzak
- vermijd de warmte in een auto
- Rook niet
- Een gezonde slaapomgeving :
 - een rustige slaapkamer
 - geen huisdieren op de slaapkamer
 - lucht de kamer regelmatig
 - voldoende ruim bed/wieg met zijdelingse verluchting
 - babybedje 'kort' opmaken of een passende trappelzak aandoen
 - een vlakke stevige matras, geen dekbedje
 - geen losse en zachte voorwerpen als kussens, knuffels in bed
- Er zijn aanwijzingen dat borstvoeding en/of het gebruik van een fopspeen risicoverlagend werken. Uit onderzoek is wel gebleken dat het gebruik van een fopspeen tijdens de borstvoedingsperiode, de duur van de borstvoeding negatief kan beïnvloeden, gebruik geen fopspeen voor de borstvoeding goed opgang is!
- Je kindje 's zomers regelmatig te drinken geven om uitdroging te vermijden
- Raadpleeg tijdig een arts bij ziekte van je kind:
 - koorts boven de 38,5 °C
 - zeer hees, zwak huilen, kreunen of overvloedig zweten
 - plotse bleekheid of blauw zien
 - slecht of niet drinken
 - snurken of klikkende keelgeluiden of veel hoesten en voortdurend een verstopte neus
- Gebruik nooit op eigen houtje medicijnen voor je baby, ook geen hoestsiropen of neusdruppels! Als je borstvoeding geeft moet je zelf natuurlijk ook zo min mogelijk medicijnen gebruiken, deze gaan namelijk meestal over in de borstvoeding. Neem hiervoor contact op met je huisarts of verloskundige.
- Controleer je baby op zijn slaaphouding na een lange of hevige huilbui. Je baby heeft een grote behoefte aan zorg en toezicht, houd daarom je baby binnen oor- en/of oogafstand.
- Verstoor zo min mogelijk rust en regelmaat. Baby's zijn gevoelig voor inbreuk op de gewone gang van zaken. Als kinderen tot 1 jaar slaapttekort hebben kan als reactie hierop een abnormale slaaperiode het gevolg zijn.

JIJ ZELF

Ontzwangeren

Je lichaam heeft een tijdje nodig om weer helemaal de oude te zijn.

- Je baarmoeder daalt binnen 2 weken langzaam weer weg achter je schaambotje.
- Je baarmoedermond is na 4 weken weer geheel gesloten. Ook je vagina krimpt weer in.
- Eventuele schaafwonden helen vaak binnen 2 weken. De huid van een eventuele knip of gehechte scheur zit binnen een week weer aan elkaar. Maar het duurt zeker 5-6 weken voor het binnenin ook helemaal geheeld is. Hechtingen die onder de huid zitten lossen altijd vanzelf op binnen die tijd. Het is niet abnormaal als je zo'n 3 maanden last blijft houden van een gevoelig litteken.
- De eerste dagen na de bevalling plas je vaak vrij veel, dit komt doordat al het overtollige vocht weer uitgescheiden wordt, sommigen zweten daarom ook overmatig in hun kraambed.
- Je gewicht zal geleidelijk weer naar het oude gewicht terugzakken, de snelheid waarmee dat gaat is heel verschillend per vrouw.
- Zgn. striae (striemen) op je buik, borsten of benen verdwijnen nooit volledig maar veranderen wel van kleur naar zilverwit.

Vaak heeft je lichaam wel even de tijd nodig voor het weer alle reserves aan mineralen en vitaminen heeft opgebouwd zeker als je borstvoeding geeft kan het best wel even duren voor je je weer de oude voelt. Vaak kunnen er na je bevalling ook nog allerlei klachten spelen, zoals overmatig zweten, hoofdpijn, moeheid, labiliteit e.d.

Hoe snel vrouwen zich weer 'de oude' voelen verschilt enorm. Er zijn er die na 3 weken al weer helemaal zichzelf voelen, bij anderen duurt dat echt wel een jaar!

Vloeien

Net na de bevalling heb je nog vrij veel rood bloedverlies. Normaal wordt dit steeds minder en verandert de kleur van rood, rozig, roodgelig naar wittig. Dit kan wel zo'n 6 weken duren. Soms is het ook een paar dagen over waarna het weer komt. Ook is het mogelijk dat je af en toe nog een stolsel verliest. Mocht het zo zijn dat het buikpijn krijgt, koorts hebt en het bloedverlies echt gaat stinken, trek dan even aan de bel, je kunt dan namelijk een baarmoederontsteking hebben. Wanneer je weer gaat menstrueren is per vrouw heel verschillend, sommigen menstrueren al na 6 weken weer, anderen na 3 maanden en als borstvoeding geeft kan het gedurende de hele borstvoedingsperiode achterwege blijven.

Spieroefeningen

Het is van belang om tijdens je kraambed bekkenbodemspier-oefeningen te doen. Tijdens de bevalling zijn deze spieren namelijk enorm uitgerekt geweest. Het is dus ook normaal als je de eerste weken nog een zwaar gevoel van onderen hebt. Dit komt gewoon door de slappe van je bekkenboderspieren. Je zult er voornamelijk last van hebben als je moe bent of veel gedaan hebt.

Je begrijpt dat het belangrijk is om je bekkenbodemspieren weer goed te doen functioneren. Daarom is het ten eerste aan te bevelen bekkenbodemspieroefeningen te doen. Zo verklein je de kans op ongewenst urineverlies en verzakkingen. Eigenlijk is de oefening heel simpel en kun je hem ongemerkt altijd en overal toepassen. Het is het idee of je met je schaamlippen iets moet pakken en dat dan per stapje naar binnen trekt, net als een lift. De zgn. 'liftmethode'. Wat niet goed is het zgn. 'stippeltjes-plassen.

Ook je buikspieren kun je weer gaan oefenen als de afstand tussen de twee strengen rechte buikspieren minder dan twee vingers is, en je bekkenbodem weer goed functioneert. In het begin van je kraambed heeft dit dus nog weinig zin, omdat je buikspieren dan nog te slap zijn en je bekkenbodem nog niet sterk genoeg is. Dus begin pas met je buikspieroefeningen als je je bekkenbodem weer goed kan aanspannen.

Wat je de eerste 6 weken moet vermijden is zwaar tillen. Dus geen zware boodschappentassen dragen of een peuter optillen. Bouw alles langzaam op. Mocht je toch iets zwaars moeten tillen, span dan eerst je bekkenbodemspieren aan voor je tilt. De nagym en/of de oefeningen in het zorgplan kunnen hierbij goed van pas komen.

Stemmingen

Zwangerschap, bevalling en kraambed zijn ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Er gebeuren dingen in je lichaam die je zelf niet in de hand hebt, je leven is geheel veranderd door de komst van je baby. En dat is niet altijd even leuk en aardig. Zoals je wel zult weten hebben je hormonen veel invloed op je stemmingen. Tijdens je zwangerschap heb je hoge hormoonspiegels die plotsklaps wegvallen na de bevalling, daarom hebben de meeste vrouwen ook een paar dagen last van de zgn. 'kraamtranen' of 'baby-blues'. Deze onzekere en vaak negatieve stemmingen kunnen ook langer aanhouden. Je voelt je eigenlijk helemaal niet blij, en durft daar niet over te praten, je voelt je schuldig of je bent somber en moe, of je twijfelt over je moederschap. Het belangrijk dat je deze gevoelens met ons of iemand die je vertrouwd deelt.

Als deze stemmingen meer dan een paar weken aanhouden kan er sprake zijn van een post-partumdepressie. Psychische klachten zijn vooral: depressiviteit, waanideeën, je kind wekt geen gevoel van liefde in je op, geen zin om te vrijen, verdwenen interesse, nervositeit, agressiviteit en angstgevoelens. Vaak is het net of je jezelf niet bent. Daarnaast kun je ook de volgende lichamelijke klachten hebben: grote vermoeidheid, slecht concentratievermogen, duizelingen, hyperventilatie, slaapstoornissen, vlekken voor de ogen en maag- en darmstoornissen.

Zo'n depressie kan ook maanden na de bevalling ontstaan. Het is belangrijk dat je zorgen en twijfels uit en probeert daarover te praten met bekenden. Het is van belang dat je je huisarts inschakelt als het dreigt uit de hand te lopen, zodat je hulp krijgt.

In zeer ernstige gevallen kun je een zgn. post-partumpsychose ontwikkelen. Dit komt gelukkig niet vaak voor. Het is iets heel anders dan een depressie. En een depressie kan geen psychose worden!! Bij een postpartumpsychose is je denken geheel verstoord, je hebt waanvoorstellingen en hallucinaties. Je bent ook niet in staat om zelf voor je baby te zorgen. Deze ernstige ziekte wordt behandeld op een gespecialiseerde afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis.

Seksualiteit

Het is niet vreemd wanneer je de eerste tijd nog geen zin hebt om te vrijen. Ten eerste gieren de hormonen nog door je lijf en daarnaast kunnen vermoeidheid en gevoeligheid van je vagina daarbij een rol spelen. Gebrek aan behoefte om te vrijen kan ook voor de man gelden. Blijf hierin open naar elkaar en respecteer elkaars gevoelens.

Wanneer jullie de eerste keer weer vrijen kan dit zeker nog gevoelig en soms pijnlijk zijn. Zeker wanneer je een knip of scheur hebt gehad kan het litteken geruime tijd gevoelig blijven. Wanneer het litteken lang gevoelig blijft of stug is kun je dit verbeteren door met wat olie het gebied rond je litteken te masseren. Bedenk wel dat dit vaak alleen voor de eerste tijd geldt, de gevoeligheid verdwijnt geleidelijk. Voornamelijk tijdens de borstvoedingsperiode produceert je vagina nog niet zoveel vocht wat het vrijen kan bemoeilijken. Een tip hiervoor: gebruik een glijmiddel.

Anticonceptie

Anticonceptie/geboorteregeling is iets waar je ook weer over na moet denken. Als je geboorteregeling wil toepassen is het heel belangrijk om daar samen met je partner over te praten en samen tot een beslissing te komen die voor allebei acceptabel en aanvaardbaar is.

SAMEN PRATEN, VOORKOMT VEEL MOEILIKHEDEN!

Denk bij de besluitvorming aan de volgende zaken;

- Waarom wil ik aan geboorteregeling doen?
- Welke vorm van geboorteregeling kies ik en waarom die vorm van geboorteregeling?
- Verdiep je in de verschillende andere vormen van geboorteregeling en vergelijk de voor- en nadelen.
- Wees eerlijk t.o.v. elkaar.
- Respecteer elkaars gevoelens en gedachten.
- Schaam je niet om over dit onderwerp te praten.
- Zeg nooit op jonge leeftijd: nooit kinderen meer!
(Er zijn veel voorbeelden van vrouwen die zich hebben laten steriliseren en daar later spijt van hebben)

In principe is het mogelijk dat je 4 à 6 weken na je bevalling weer een eisprong hebt, dus je mogelijk weer zwanger kunt raken. Vaak is er al een eisprong geweest vóórdat je weer voor het eerst menstrueert!

DIT GELDT OOK ALS JE BORSTVOEDING GEEFT !

Meestal zul je nu nog helemaal geen behoefte hebben aan een volgende zwangerschap. Daarbij is het ook niet goed voor je lichaam om zo snel weer zwanger te worden. Alles moet eerst normaal functioneren en je reserves moeten weer op peil zijn voor je mogelijk weer aan een volgende zwangerschap wilt beginnen. Algemeen gesteld verdient het aanbeveling tenminste één jaar te wachten voordat je weer zwanger wordt.

Hier volgen een aantal methodes die je kunt toepassen als geboorteregeling:

- **LAM-methode:**

Dit is de zgn. lactatie-amenorroe (borstvoedingsperiode waarin nog geen menstruatie optreedt) methode. Het zuigen aan de borst zorgt voor onderdrukking van de hormonen die de eicelrijping en eisprong. Deze methode kan goed worden toegepast tijdens de borstvoedingsperiode mits aan een aantal voorwaarden voldaan:

- Je geeft volledige borstvoeding (dus geen bijvoeding en je kolft niet)
- Je geeft borstvoeding op verzoek, met een maximale tussenpozen van 6 uur
- Je hebt nog niet gemenstrueerd

Zeker de eerste 3 maanden is deze methode mits aan de voorwaarden voldaan een betrouwbare methode, daarna wordt het iets minder betrouwbaar gezien er dan meer kans dat er een menstruatie optreedt.

- **Orale anticonceptie ('de pil')**

Het gebruik van de pil wordt de eerste 3 maanden ten allen tijde afgeraden tijdens de borstvoedingsperiode gezien het de hoeveelheid en de kwaliteit van de borstvoeding negatief beïnvloedt. Tevens krijgt het kind ook wat hormonen binnen (hoewel dit heel minimaal is).

Een methode die volgens wetenschappelijk onderzoek weinig tot geen invloed heeft op de borstvoeding is het gebruik van de zgn. minipil (cerazette®). De betrouwbaarheid is groot, als je hem vergeet heb je 12 uur de tijd om hem alsnog in te nemen. Het verschil met de 'gewone pil' is dat je geen stopweek hebt, dus slik je hem continu door.

Als je met eender welke pil wilt beginnen zijn er twee mogelijkheden om te starten:

1. Wachten tot je eerste menstruatie en op de eerste dag daarvan met je pil beginnen. Dan moet je daarvoor wel een andere vorm van anticonceptie gebruiken omdat je voor je eerste menstruatie vaak al weer een eisprong hebt gehad. Vanaf dag één ben je dan safe.
2. Het is ook mogelijk om gewoon blind (d.w.z op een willekeurige dag) te beginnen en de eerste 2 weken van de strip nog als onveilig te beschouwen.

- **Condoom**

Mocht je het condoom gaan gebruiken, dan is het aan te bevelen om ook glijmiddel te gebruiken, aangezien je vagina nog wat droger is, door de invloed van de hormonen die bij borstvoeding in je lichaam aanwezig zijn.



- **Spiraaltje (IUD)**

Na een bevalling is het ook mogelijk om een spiraaltje te laten plaatsen. Je hebt het gewone koperhoudende spiraaltje. Daarnaast heb je ook een hormoonhoudend spiraaltje (Mirena®). Die hormonen zorgen ervoor dat het slijm in de baarmoedermond zo goed als ondoorgankelijk wordt voor de zaadcellen, daarnaast kunnen de zaadcellen ook minder goed voortbewegen door deze hormonen, waardoor de kans op bevruchting al klein wordt. Mocht er dan toch nog een bevruchting plaatsvinden dan heb je de werking van het spiraaltje zelf nog dat het de innesteling tegenhoudt. Beide vormen kunnen gebruikt worden tijdens de borstvoedingsperiode en kunnen vanaf 8-10 weken na je bevalling geplaatst worden door je huisarts of gynaecoloog.



- **Periodieke onthouding**

Dit kan a.d.h.v. temperatuur, cycluslengte en slijmconsistentie of met hulpmiddelen (als bv. de Persona®). Er is ook een speciale organisatie, Natural Family Planning (NFP) genaamd, die cursussen geeft op dit gebied (zie de folder: Natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid). Periodieke onthouding kan pas weer effectief worden uitgeoefend als je géén borstvoeding meer geeft en je weer gemenstrueerd hebt.

Het advies is dan ook om zo'n 2 menstruaties (na je borstvoedingsperiode) af te wachten. Tot die tijd is het slimmer om andere voorzorgsmaatregelen te treffen wil je niet de kans lopen om zwanger te worden.

Voor uitgebreide informatie of definitieve vormen van anticonceptie verwijzen we naar onze website: www.verloskundigenhardinxveld.nl

Problemen

Mochten er na de kraamtijd nog problemen zijn, dan mag je altijd contact met ons opnemen. Ben je eenmaal bij het consultatiebureau geweest, dan is het aan te bevelen je voor vragen betreffende je kindje hen te consulteren.

Na ongeveer 6 weken mag je nog een keer bij ons komen voor de nacontrole. Deze nacontrole is een algemeen afsluitend consult waarin je zwangerschap, bevalling en kraambed worden geëvalueerd. Zonodig worden je bloeddruk en je Hb (ijzergehalte in je bloed) gecontroleerd. En mocht er reden voor zijn, dan gebeurt er nog een inwendig onderzoek.

Deze nacontrole is zeker niet verplicht, maar mochten één van onderstaande punten op jouw situatie van toepassing zijn, dan is het advies om in ieder geval wél te komen:

- Nog aanhoudend ruim vloeien
- Incontinentieklachten
- Nog een pijnlijk of slecht genezen litteken van je knip of scheur (dat het nog even gevoelig blijft is logisch)
- Vragen t.a.v. anticonceptie
- Je nog graag wil napraten over je zwangerschap/bevalling/kraamtijd
- Wanneer je jezelf psychisch en lichamelijk nog niet goed voelt

Een afspraak voor de nacontrole kun je telefonisch maken tegen de tijd dat het 6 weken geleden is dat je bevallen bent.

MEER INFORMATIE

PROBLEMEN OF VRAGEN OVER BORSTVOEDING

- Voor laagdrempelig en gratis advies en ondersteuning bij de borstvoeding kun je je wenden tot onze plaatselijk vrijwilligster van de Vereniging van Borstvoeding Natuurlijk:
Marja van de Wetering ☎ 0184-610933 of e-mail: vbnhardinxveld@gmail.com
- Lactatiekundige RIVAS, Ellen de Kleijne & Joanneke van de Marel
Spreekuur dinsdagmorgen van 9:00 -10:00uur ☎ 0183-610811
Ma,di, en vrijdagochtend werkzaam, bellen via zorglijn ☎ 0900-8440
- Lactatiekundigen:
 - Anita v/d Vlist (via kraamzorg de Waarden op ma en do)
a.vandervlist@kraamzorg.org ☎ 06 - 2433 2943
 - Mieke van Rijn (7 dagen per week van 10:00-20:00uur)
www.uitvolleborst.nl ☎ (078-682 39 35 / 06-14 62 84 42
 - De borstvoedingslijn: De Borstvoedingslijn is doordeweeks geopend
tussen 18.00 's avonds en 9.00 's morgens ☎ 0900-2677886.

Ook heeft de Borstvoedingslijn een eigen website. : www.borstvoedingslijn.nl.
Tevens kun je veel info vinden op www.borstvoeding.com

ANTICONCEPTIE

- www.anticonceptie-online.nl
- Natural Family Planning, NFP Nederland
Informatie over een natuurlijke geboorte regeling.
e-mail: info.nl@nfp-europe.org internet: www.nfp-europe.org
- Boek: Anticonceptie, alternatieven voor de pil, door A. Hessmann-Kosaris.
Isbn. 90 447 0053 7 Central Uitgeverij Deltas, 2003

BOEKEN

- Oei, ik groei, door H. van de Rijt en Frans X. Plooi, ISBN 90 215 2220 9
- Regelmaat brengt rust door Ria Blom, ISBN: 978 90 6238 809 7
- Je baby, het complete handboek voor het dagelijks leven met je baby. Door Hilde Marx, Cora de Vos en Magteld Westpalm. ISBN: 978-90-00-30463-9.
- Perfecte moeders bestaan niet. Diana Koster. ISBN 978-90-819777-0-8

OPVOEDSPREEKUUR VAN 0-18 JARIGEN

Omdat opvoeden lang niet altijd eenvoudig is. Voor alle vragen en twijfels. Voor het maken van een afspraak of voor meer informatie kunt u contact opnemen met Rivas Zorglijn ☎ 0900-8440 (lokaal tarief).

DRAAGDOEKEN

Als je kindje wat onrustig is en je toch wat wilt doen of gewoon omdat het zo makkelijk is kun je gebruik maken van een draagdoek. Belangrijk is dat je wel een goede keus maakt in een draagdoek. Het is namelijk zo dat niet alle dragers even verantwoord zijn voor je kindje.

Op de volgende sites vind je daarover betrouwbare informatie:

www.draagdoek.nl | www.babybij.nl | www.metzonderhanden.nl

Via de laatste site kun je zelfs ook een draagdoekconsult hier in Hardinxveld aanvragen om je de kneepjes van het dragen eigen te maken.