



## Herstellen

Goed om te weten: Je bent kraamvrouw tot 6 weken na je bevalling. Lichamelijk, 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:

### Bekkenbodemplachten

Je bekkenbodemplieren worden tijdens de bevalling opgerekt. Na de bevalling krijgen deze spieren weer langzaam hun oude vorm en kracht terug. Je kunt last van bekkenbodemplachten krijgen. Hoe herken je deze en wat doe je hieraan?

Je kunt last krijgen van de volgende klachten:

- Urineverlies, vooral bij hoesten, niezen en tillen (stress-urine-incontinentie)
- Niet goed kunnen ophouden van windjes
- Verlies van ontlasting
- Een zwaar drukkend gevoel in de onderbuik en de bekkenbodem
- Pijn in het bekkenbodemgebied, bijvoorbeeld tijdens het fietsen of pijn bij het vrijen

### Klachten verminderen

Ongeveer 6 weken na de bevalling horen de klachten - eventueel met oefeningen - te verminderen. Gebeurt dit niet, neem dan contact op met je huisarts of een bekkentherapeut.

### Oefenen met bekkenbodemplieren

Als je uitgerust bent na de bevalling, kun je direct met een aantal oefeningen beginnen om je bekkenbodemplieren weer te verstevigen.

#### *Oefening*

Ga op je rug liggen. Buig je knieën en zet je voeten iets uit elkaar plat op de grond of op het matras. Probeer al uitademend je anus wat in te trekken. Daarna trek je de bekkenbodem iets naar voren en span je je buik aan. Laat alles in omgekeerde volgorde weer los. Ontspan daarna een paar tellen. Als dit goed voelt, kun je dit een paar keer per dag herhalen. Naarmate je het vaker doet, zal het makkelijker gaan. Dan kun je de oefening iets moeilijker maken door 5 tot 10 tellen de spieren aan te spannen. Blijf intussen rustig doorademen.

### Meer informatie

Wil je meer informatie over bekkenklachten en bekkeninstabiliteit? Bekijk dan de folder op [www.nvog.nl](http://www.nvog.nl) (146 KB)



## Bloedverlies

De eerste 24 uur na de bevalling heb je meestal last van veel bloedverlies. Je kunt hierbij ook stolsels verliezen. Soms zijn deze vuistgroot. Zolang je je goed voelt kan dit geen kwaad. Je verliest teveel bloed als je elk kwartier een vol maandverband hebt. Neem dan contact op met je verloskundige. Het is normaal om ongeveer elke 3 uur maandverband te moeten verschonen. De dagen na de bevalling is het bloedverlies meestal (veel) meer dan bij een normale menstruatie. Na een paar dagen wordt het bloedverlies minder. Het kan zo'n 4 tot 6 weken aanhouden. Het is dan geen helderrood bloedverlies meer, maar wat bruiner. Aan het einde van de kraamperiode zal het meer witte of gele afscheiding zijn. Meer informatie over bloedverlies na de bevalling? Kijk op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl)

## Hechtingen

Wij vertellen na je bevalling of je hechtingen hebt en zo ja, hoeveel je er hebt. Hechtingen kunnen pijnlijk aanvoelen de eerste dagen. Tips:

- Neem 's ochtends en 's middags een warme douche
- Ga op de hechtingen zitten. Het liefst op een harde ondergrond
- Koel de hechtingen met koude kompressen
- Neem paracetamol

De eerste dagen na de bevalling is plassen vaak gevoelig. Dit komt doordat urine zuur is en mogelijk wat bijt in de wond. Om dit te verhelpen kun je tijdens het plassen met water spoelen, bijvoorbeeld met behulp van een kannetje. Plassen onder het douchen kan ook helpen. Stel het plassen niet uit. De kraamverzorgende controleert de hechtingen elke dag en belt ons als iets niet goed geneest. De meeste hechtingen lossen vanzelf op. Rond de 7e dag na de bevalling worden de resterende of pijnlijke hechtingen verwijderd.

## Kraamtranen

Meer dan de helft van de kraamvrouwen heeft last van kraamtranen ofwel baby blues. Je herkent kraamtranen aan plotselinge stemmingswisselingen en/of onverwachtse huilbuien. Dat komt doordat de vermoeidheid toeslaat, je hormonen zijn 'van slag', je hebt misschien last van stuwing en je hebt ineens een baby waar je moet zorgen. Op de 3de tot 5de dag na de bevalling kun je ineens heel emotioneel worden. Het wordt je allemaal teveel en je moet dan ineens huilen. Meestal verdwijnen de baby blues vanzelf na een paar dagen. Je kunt op deze dagen beter rustig aan doen en niet te veel kraamvisite ontvangen.



### **Naweeën**

Vaak heb je na een eerste bevalling weinig tot geen last van naweeën. Na een tweede of derde bevalling kun je hier wel last van hebben. Paracetamol kan helpen (maximaal 6x 500mg per 24 uur). Borstvoeding versterkt het gevoel van naweeën. Naweeën zijn er niet voor niets. Ze zorgen ervoor dat de baarmoeder snel krimpt en dat je minder vloeit. De naweeën zullen na een paar dagen minder worden en verdwijnen. Een warme kruik tegen je onderbuik kan soms verlichting brengen.

### **Psychische problemen**

De eerste periode na de bevalling heeft 1 op de 8 vrouwen last van lichte tot zeer ernstige psychische klachten. Hoe herken je deze en wat is er aan te doen?

### **Postnatale depressie**

Een postnatale depressie herken je aan somberheid, nergens zin in hebben, niet willen eten en niet kunnen slapen. Heb je sombere buien die niet weggaan, lig je de hele nacht wakker, kun je niet van dingen genieten (ook niet van je pasgeboren baby; misschien wil je hem ook niet vasthouden of wens je dat hij nooit geboren was), heb je geen eetlust en zie je op tegen de dag, praat daar dan over met ons of je kraamverzorgende. Bij 1 op de 10 vrouwen gaan deze depressieve gevoelens na de bevalling niet vanzelf over. Zij komen in een postpartum depressie terecht, oftewel een postnatale depressie. Deze depressie kan weken, maanden of soms langer aanhouden.

### **Symptomen**

Er zijn verschillende gradaties in een postnatale depressie, van licht tot zeer ernstig. Huilen, angst en prikkelbaarheid, piekeren en slecht slapen zijn de meest karakteristieke kenmerken. Soms is er extra begeleiding nodig bij het opbouwen van een goede band tussen jou en de baby. In de meeste gevallen is een postnatale depressie te behandelen met therapie, met medicijnen of met een combinatie van beiden. Dus als je deze klachten herkent, praat er dan over met ons of met de kraamverzorgende.

### **Posttraumatische stress-stoornis**

Wanneer er tijdens de bevalling een ingrijpende of levensbedreigende situatie ontstaat – bijvoorbeeld een zuurstoftekort bij de baby of een onverwachte keizersnede - kan je last krijgen van angstaanvallen en flashbacks. Dit heet posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Het gaat dan om een herbeleving van een trauma; daardoor ontstaat er angst en paniek.

Ongeveer 1 - 2 % procent van de vrouwen heeft een traumatische ervaring tijdens de bevalling die zich uit in een posttraumatische stress- stoornis. PTSS komt vaker voor na een ongeplande (spoed)keizersnede, bij vrouwen die te weinig begeleiding krijgen bij de traumatische gebeurtenis, en bij degenen die moeilijk met stress kunnen omgaan.



### **Symptomen**

Bij een posttraumatische stress-stoornis heb je last van slecht slapen door nachtmerries of steeds terugkerende beelden van de traumatische gebeurtenis. Het kan moeilijk zijn om voor je baby te zorgen omdat hij je te veel herinnert aan de traumatische gebeurtenis. Andere klachten zijn prikkelbaarheid, veel schrikreacties en overdreven waakzaamheid. Het helpt om erover te praten, zowel met je partner en familie, je verloskundige en een psycholoog.

### **Goede voorbereiding**

Een PTSS is soms te voorkomen door een goede voorbereiding op de bevalling en een geboorteplan. Zo heb je zo realistisch mogelijk beeld van wat er ongeveer gaat gebeuren en kun je je wensen vast kenbaar maken.

### **Kraambedpsychose**

Een kraambedpsychose – ook wel postpartum psychose (PPP) genoemd - is een psychose die ontstaat na de bevalling. Je herkent een kraambedpsychose aan: wanen, hallucinaties, achterdocht en verwardheid. Voorafgaand aan de psychotische symptomen, slaap je vaak slecht, word je rusteloos, prikkelbaar of opgewonden. Deze eerste verschijnselen kunnen enkele uren tot enkele weken na de bevalling beginnen, maar ook het stoppen met borstvoeding vormt soms een aanleiding. Een postpartumpsychose komt erg weinig voor, bij 1 a 2 op de 1000 vrouwen.

### **Symptomen**

Bij een kraambedpsychose kun je last hebben van enorm veel energie, wantrouwen, angst, gewelddadige gedachten, stemmen in je hoofd, hallucinaties, geen tijdsbesef of verwardheid. Je kunt het gevoel hebben dat je gek aan het worden bent. Dit kan heel beangstigend zijn. Het hoeft niet zo te zijn dat al deze symptomen tegelijkertijd optreden. Schakel zo snel mogelijk hulp in als je merkt dat je de grip op de werkelijkheid verliest. Als je een kraambedpsychose hebt verlies je namelijk het inzicht dat je ziek bent.

### **Meer informatie**

- Pop-poli voor zwangere en pas bevallen vrouwen met psychische klachten
- Wil je meer informatie over psychologische problemen na je bevalling? Bekijk dan de website van het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap
- Overzicht landelijke behandelcentra/ POP poli's

### **Spierpijn**

Een bevalling wordt vergeleken met het lopen van een marathon. En dat is niet voor niets. Na een (normale) bevalling is het ook normaal om over je hele lichaam spierpijn te hebben en stijf te zijn. Tip: doe rustig aan en laat je verwennen, waardoor je lichaam rustig herstelt.



## **Stoelgang**

De eerste paar dagen heb je meestal nog geen ontlasting. Het kan lastig zijn om weer ontlasting te hebben, maar vaak valt het mee.

### **Tips:**

- Drink voldoende
- Eet vezelrijk
- Neem de tijd voor eten en drinken

## **Rust**

Bevallen is zwaar. Je lichaam heeft daarom ook tijd en rust nodig om te herstellen. Natuurlijk is het is fijn als je je snel na de bevalling lichamelijk weer goed voelt, maar doe rustig aan. Als de kraamverzorgende straks weg is, moeten jullie het alleen doen. Bovendien moet je 's nachts nog voeden. Probeer dus te rusten als de baby slaapt. Als je vermoeid bent, kun je veel minder hebben en daardoor kun je het gevoel krijgen de controle te verliezen.

## **Wennen aan de baby**

De eerste tijd met je baby is er om elkaar te leren kennen. De komst van jullie baby heeft een grote impact op je leven. Je hebt de tijd nodig om hieraan te wennen. Je baby heeft behoefte aan liefde, geborgenheid en veiligheid. Als je baby huilt, kun je hem of haar beter oppakken en troosten. Dit geeft hem of haar vertrouwen. En hoe meer je contact maakt met je baby, hoe beter je hem of haar zult begrijpen.

## **Onzekerheid**

Onzekerheid over het ouderschap komt vaak voor: Kun je het allemaal wel? Was dit wat je voor ogen had? Troost je: naarmate de tijd vordert krijg je vaak vanzelf meer vertrouwen!



## **Ontzwangeren**

Na de bevalling begint het ontzwangeren, dit kan 9 maanden duren. Dit betekent dat je lichaam weer zijn oorspronkelijke staat terugkrijgt. Er vinden grote veranderingen plaats in de hormoonproductie van je lijf. De hormoonspiegel daalt tijdelijk en wordt zelfs lager dan vóór de zwangerschap. Je lichaam maakt veel minder progesteron en oestrogeen aan, en begint meteen na de bevalling met het aanmaken van hormonen die de melkproductie stimuleren en zorgen voor het samentrekken van de baarmoeder. Je kunt tijdens het ontzwangeren last krijgen van:

- Moeheid
- Prikkelbaarheid
- Concentratieproblemen
- Somberheid
- Rugpijn
- Hoofdpijn
- Haaruitval
- Onregelmatige of uitblijven van je menstruatie
- Je niet fit voelen

## **Wat als het niet over gaat?**

Sommige vrouwen blijven last hebben van klachten als somberheid, moeheid, of prikkelbaarheid. Niet iedereen zit op een roze wolk! Sterker nog, de meeste vrouwen zitten daar niet op of maar eventjes... Blijf niet tobben, maar bespreek dit met ons of je huisarts.

## **Meer informatie**

Lees dan bijvoorbeeld 'Perfecte moeders bestaan niet' van Diana Koster, [www.perfectemoedersbestaanniet.nl](http://www.perfectemoedersbestaanniet.nl)

## **Wennen aan nieuw leven**

Er zijn vrouwen die na de geboorte van een kind op een roze wolk zitten en alleen maar genieten. Toch merken de meeste vrouwen dat het herstellen van een bevalling en het wennen aan een nieuw leven met baby best pittig is.

## **Zweten**

Soms zweet je zoveel dat je midden in de nacht een droog shirt moet aantrekken. Dit is een normaal verschijnsel dat spontaan weer verdwijnt.