



# Lichamelijke en emotionele veranderingen bij de pas bevallen moeder



AZ Sint-  
Vincentius  
DEINZE



## Lichamelijke veranderingen bij de moeder

De kraamperiode duurt zes tot acht weken na de bevalling. In deze periode herstelt je lichaam zich van de veranderingen die het gedurende de zwangerschap heeft ondergaan. Je laat je best zes weken na de bevalling volledig onderzoeken door je gynaecoloog.

### Bloedverlies

Onmiddellijk na de bevalling kan je veel bloed verliezen. Dit helder rood bloedverlies neemt gedurende de eerste dagen na de bevalling sterk af en na ongeveer een week wordt het bloedverlies roodbruin. Het bloedverlies kan tot zes weken na de bevalling aanhouden en wordt geleidelijk aan geelachtig wit en slijmerig. Het is normaal dat je meer bloed verliest als je rondloopt, dan als je in bed blijft. Ook als je borstvoeding geeft, kan het bloedverlies tijdens het voeden toenemen, omdat de baarmoeder samentrekt door de zuigbewegingen van de baby aan de tepel.

Op de materniteit zullen de vroedvrouwen dagelijks je bloedverlies (kleur, geur hoeveelheid) controleren.

Verwittig de vroedvrouw als:

- het bloedverlies te overvloedig is
- je na een tweetal dagen nog steeds klonters verliest
- het bloedverlies een onaangename geur heeft



Indien je thuis plotseling opnieuw meer bloed verliest, indien het bloedverlies een onaangename geur heeft of als je veel klonters

bloed verliest, contacteer dan onmiddellijk je gynaecoloog of je huisarts.



Ververs regelmatig de kraamverbanden

Gebruik geen tampons de eerste twee weken

Neem geen ligbad zolang het bloedverlies helder rood is

## De baarmoeder

Na de bevalling trekt de baarmoeder samen. Ze is dan als een harde bol (veiligheidsbol) te voelen ter hoogte van de navel. Geleidelijk aan, gedurende de eerste week na de bevalling, zal de baarmoeder terugkeren achter het schaambeent, waar ze niet meer kan gevoeld worden.

De vroedvrouw zal tijdens de verzorging je buik betasten om de stand van de baarmoeder na te gaan. Als deze na de bevalling onvoldoende samentrekt, zal de vroedvrouw de baarmoeder masseren, ijs op je buik leggen of eventueel medicatie toedienen.

Om de samentrekking van de baarmoeder te bevorderen, is het ook van essentieel belang dat je zo snel mogelijk na de bevalling probeert te plassen. Een lege blaas zorgt voor een goede en snelle samentrekking van de baarmoeder en vermindert het bloedverlies.

Binnen het uur na de bevalling tot maximum enkele dagen na de bevalling kunnen naweeën optreden. Dit zijn tijdelijke, pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder (vergelijkbaar met menstruatiepijn) die meer voorkomen bij moeders die reeds van één of meerdere baby's bevallen zijn en/of bij moeders die borstvoeding geven.



Zorg voor een lege blaas

Ga in buikligging liggen met een kussen onder de buik

Vraag, indien nodig, een pijnstiller

## De knip (episiotomie) of het scheurtje (ruptuur), kloven

Bij een knip worden de bekkenbodemspieren ingeknipt om de bevalling vlotter te laten verlopen en/of om te vermijden dat je zou inscheuren.

Het scheurtje is meestal een klein letsel ter hoogte van de bekkenbodemspieren veroorzaakt door het onvoldoende oprekken van deze spieren bij de uitdrijving. Kloven zijn te vergelijken met schaafwondjes ter hoogte van schaamlippen en/of vulva.

De vroedvrouw zal je de dag van de bevalling en de dag nadien, minstens twee keer per dag een vulvaspoeling geven met lauw water. Daarbij evalueert ze de knip of het scheurtje. Om de 'goede' huidflora (bacteriën) die van nature op de huid aanwezig zijn niet te beschadigen, worden geen ontsmettingsmiddelen gebruikt en gebruik je bij de intieme hygiëne ook best een zeep met een neutrale zuurtegraad.

Een dagelijkse douche waarbij je door middel van de douchekop de episiotomie spoelt, kan wonderen doen.

Afhankelijk van de grootte van de knip of het scheurtje, de plaats ervan, de zwelling, het gebruikte hechtingsmateriaal en jouw pijndrempel zal de knip of het scheurtje je meer of minder ongemak bezorgen.

- Een ijszakje tegen de knip of het scheurtje doet zwelling en pijn afnemen, vooral de eerste uren na de bevalling
- Een zitring of luchtkussen helpt om gemakkelijker te kunnen zitten
- Regelmatig liggend rusten, vermindert de druk op de bekkenbodemspieren en verlicht bijgevolg ook de pijn
- Soms wordt ook, gedurende je verblijf op de materniteit, een IR lamp op de knip geplaatst om de wondgenezing te bevorderen
- Ook een wondhelende zalf kan soms wonderen doen (Madecassol)
- Als al de voorgaande tips de pijn en het ongemak nog steeds ondraaglijk maken, is het ook nodig om een ontstekingsremmer of een pijnstiller te nemen

Meestal gebruikt de gynaecoloog draadjes die vanzelf 'verteren'. Deze moeten in principe niet verwijderd worden, maar mochten ze toch te veel ongemak en/of pijn veroorzaken dan zal de vroedvrouw ze verwijderen.

Kloofjes t.h.v. de schaamlippen of de vulvaire streek kunnen vooral pijn bij het plassen veroorzaken. De vroedvrouw kan deze kloven na de vulvaspoeling met eosine aanstippen, of eventueel de IR lamp plaatsen.

Thuis vraagt de knip of het scheurtje geen specifieke zorgen meer. Het kan soms nog wel deugd doen om deze plaats door middel van de douchekop te spoelen.



Indien je thuis plotseling terug meer pijn t.h.v. de knip krijgt, als de huid rond de knip hard of warm aanvoelt of als de knip terug is opengegaan, neem dan onmiddellijk contact op met je gynaecoloog of met de huisarts.

## Stoelgang en hemorroïden of aambeien (speen)

De stoelgang komt vaak pas enkele dagen na de bevalling weer goed op gang. Dit is normaal omdat je vaak tijdens de arbeid een lavement hebt gekregen of omdat je darmen door de bevalling natuurlijk werden geledigd. Bovendien heb je misschien ook schrik voor het openrekken van de knip.

Nochtans zal de wonde niet scheuren door de inspanning om stoelgang te maken. Als je aandrang voelt om stoelgang te maken, ga dan onmiddellijk zodat hard persen niet nodig is.

Heb je de derde dag na de bevalling nog geen stoelgang gemaakt, dan kan de vroedvrouw je een licht laxeermiddel geven (Wylaxine of Norgalax).

Enkele tips om de stoelgang te bevorderen:

- drink voldoende water
- eet vezelrijk voedsel (bruin brood), fruit, rauwe groenten
- beweeg voldoende

Hemorroïden zijn een vaak voorkomend probleem in de kraamperiode. Ze komen vaak reeds op het einde van de zwangerschap voor, maar kunnen door de toegenomen druk op de aders rond de aars tijdens de bevalling, nog zijn toegenomen.

Vooraf de eerste dagen na de bevalling kunnen hemorroïden veel ongemak en pijn veroorzaken. Een ijszakje, of het lokaal gebruik van Otrivine druppels (neusdruppeltjes die het slijmvlies doen inkrimpen) en zalf kunnen meestal hulp bieden, maar soms kan het nodig zijn –op doktersadvies– ook medicatie te nemen.

Meestal verdwijnen de aambeien binnen enkele weken na de bevalling. Indien je, bij nacontrole na zes weken er nog steeds veel last van hebt, bespreek dit dan met je gynaecoloog.

### Mictie (plassen)

Het is belangrijk om zo snel mogelijk na de bevalling en regelmatig te plassen. Een volle blaas verhindert het samentrekken van de baarmoeder, waardoor je meer bloedverlies krijgt.

Alhoewel door kleine kloofjes in de schaamlippen of de vagina kan plassen pijnlijk kan zijn, is het belangrijk dat je, wanneer je aandrang hebt, onmiddellijk gaat plassen en ook volledig uitplast.

Als je een branderig gevoel hebt bij het plassen, waarschuw dan de vroedvrouwen omdat dit eventueel op een infectie kan wijzen.

Het kan ook voorkomen dat je geen aandrang hebt om te plassen, of dat je bij hoesten of niezen wat urine verliest. Dit wordt veroorzaakt door uitrekking en verzwakking van de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap en de bevalling. Normaal helpen postnatale oefeningen dit



probleem op te lossen. Indien de problemen aanhouden is het nuttig raad te vragen bij de kinesist, de gynaecoloog of de huisarts.

## Zwangerschapsstriemen

Zwangerschapsstriemen zijn paarsblauwe strepen op de buik, heupen, billen of borsten, die kunnen ontstaan tijdens de zwangerschap door de oprekking van de huid.

Na de bevalling zullen deze zwangerschapsstriemen geleidelijk aan wit en vager worden, maar volledig verdwijnen ze niet meer.

## Haar

Onder invloed van de hormonen en ten gevolge van stress en vermoeidheid kan je haar er tijdens de zwangerschap en na de bevalling wat dun of breekbaar uitzien. In de weken na de bevalling kan het ook zijn dat je veel haar verliest. Na enkele weken komt alles in orde en heb je jouw haardos van voor de zwangerschap terug.

Je doet er meestal wel goed aan in de weken na de bevalling een zachte shampoo te gebruiken en eventueel een verzorgende crème te gebruiken.

Kleuringen of een permanent stel je het beste enkele weken uit.

## Emotionele veranderingen

Veel moeders voelen zich na de bevalling, onder invloed van hormonale veranderingen, vaak prikkelbaar.

Ook bepaalde ongemakken zoals een pijnlijke knip, naweeën en hemorroïden kunnen sterke emotionele schommelingen veroorzaken.

Een gevoel van uitputting door de bevalling of slaaptekort door een voortdurend onderbroken nachtrust, maken je psychisch erg kwetsbaar.

Hoe gelukkig je je ook voelt met de geboorte van jullie kindje, plots kan je overvallen worden door een huilbui... Gevoelens van intens geluk wisselen vaak af met het gevoel het niet meer te zien zitten.

Artsen en vroedvrouwen op de materniteit kennen dit gevoel en zullen je zelfs stimuleren om deze gevoelens te uiten. De zogenaamde 'baby blues' of huildagen zijn immers een heel normaal verschijnsel!

Misschien voel je je wel 'leeg' nadat je de baby negen maanden hebt gedragen en nu plots je baby ook met anderen moet delen, misschien voel je je wat onzeker in je nieuwe rol als moeder.

Sommige moeders maken zich zorgen omdat het net lijkt alsof ze niet onmiddellijk 'overstromen' van moedergevoelens. Moederschap is echter iets dat moet groeien. Je wordt geen moeder op het moment dat je baby wordt geboren! Gun jezelf wat tijd om aan je baby te wennen en je liefde zal groeien met de dag ...

Ook voor vaders is de geboorte van hun baby vaak een heel emotionele gebeurtenis.

Ook hij moet zich aanpassen en zijn weg zoeken in zijn nieuwe rol. Vaak hebben vaders het na de bevalling heel druk met de geboortekaartjes, het aanbrengen van drank en versnaperingen, de geboorteaangifte, ...

Bovendien zal je als vader vaak ook je gevoelens en emoties omtrent het nieuwe vaderschap met vrienden willen delen. Vergeet echter niet dat juist nu je vrouw je heel hard nodig heeft! Een sterke schouder om eventjes op uit te huilen, een troostend woord, een luisterend oor kunnen in de dagen na de bevalling een enorme betekenis voor haar hebben.

Hou je tranen nooit tegen, laat ze de vrije loop.



Zorg voor voldoende rust.

Bezoek is heel fijn, maar kan ook heel vermoeiend zijn.

- Vraag bezoekers zich aan de bezoeken te houden.
- Spreek met de hulpverleners af dat ze bij het aflopen van het bezoekuur, de bezoekers beleefd vragen de kamer te verlaten.
- Een middagdutje kan wonderen doen. Hang (tijdens je verblijf op de kraamafdeling) een kaartje aan de deurklink 'wij slapen, niet storen'. Ook hulpverleners zullen je dan niet onnodig storen.

- Thuis kan je er voor zorgen dat je tussen 12:00 en 15:00 geen bezoek ontvangt. Stimuleer bezoekers eerst te telefoneren alvorens op bezoek te komen.
- Leg de hoorn van je telefoontoestel naast de haak als je niet wil gestoord worden.
- Geef jezelf wat tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Moeder wordt je niet op één dag!
- Neem hulp van je man, ouders, broers, zussen of vrienden met beide handen aan. Probeer niet alles zelf en alleen te doen.
- Al lijkt het soms alsof je de hele dag met de baby in de weer bent, probeer toch zo af en toe wat tijd voor jezelf te maken.
- Praat over je gevoelens, je vragen en onzekerheden met je man, familie, vrienden of hulpverleners.



Soms gebeurt het dat de sombere gevoelens na enkele weken na de bevalling niet overgaan. Het kan gebeuren dat het lijkt alsof je de controle verliest, dat je helemaal geen gevoelens hebt voor je baby, dat je gevoelens hebt van schaamte of dat het aanvoelt dat je hebt gefaald. Misschien voel je je erg onzeker, kan je de slaap niet meer vatten, ben je heel prikkelbaar of uitgesproken angstig, kan je geen hap meer door je keel krijgen of ben je volledig uitgeput...

Waarschijnlijk ben je dan terechtgekomen in een postpartum depressie. Het is dan belangrijk dat je contact opneemt met je gynaecoloog of huisarts om over deze gevoelens te praten. Een postpartum depressie is tijdelijk en behandelbaar. Je kan er snel en helemaal van genezen als de symptomen ervan tijdig worden onderkend!

## **Tot slot**

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je gynaecoloog, kinderarts of vroedvrouw van de materniteit.

Nuttige telefoonnummers:

Materniteit / Postnatale zorg: 09/387 72 50

Secretariaat gynaecologie: 09/387 70 38





AZ Sint-  
Vincentius  
**DEINZE**