

Na de bevalling... Zorgeloos gelukkig?



Hoofdzetel:
Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België (RPR Brussel)
www.mloz.be - Ondernemingsnummer: 411.766.483

Verantwoordelijke uitgever: Xavier Brenez

Foto's: www.essentiadesign.be

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met M. Colmant, M. Sironval, N. Verlinden en M. Kirsch onder begeleiding van professor Corinne Hubinont van de verloskundige dienst van de Universitaire Ziekenhuizen Saint-Luc (Brussel).

Met dank aan Kind en Gezin om de brochure na te lezen.



Na de bevalling... **Zorgeloos gelukkig?**

“Wat is er mooier dan de geboorte van een kind?” Een kind krijgen is inderdaad een wonder, maar toch is het leven met een pasgeboren baby niet altijd zo ‘magisch’ als het lijkt.

Zwangerschapsgidsen, boeken over bevallen of magazines over pasgeborenen, ...: boekhandels slaan je ermee om de oren. Over de kleine ongemakken na de bevalling blijft het meestal angstvallig stil. Toch zijn veel mama’s het erover eens: het is het allemaal waard! Er moet heel wat meer gebeuren om een vrouw af te schrikken.

Deze brochure geeft je wat informatie over de weken die volgen op je bevalling. Zo kom je meer te weten over het belang van bekkenbodemoefeningen en ontdek je een heleboel nuttige tips en praktische ideeën. En wie weet vind je in het laatste deel van deze brochure wel het antwoord op alle vragen die je niet durfde te stellen...

Mamaatje lief...

...bloedingen,
baby blues, constipatie,
striemen?

Och kind, dat vergeet je meteen!

Help,
waar ben ik aan begonnen?



Het is zover, je bent thuis met je pasgeboren baby. Een nieuw leven begint. Iedereen zoekt zijn draai op het ritme van de baby. Geen wolkje aan de lucht? Hier en daar toch eentje, want na de bevalling volgt voor de jonge mama's een delicate periode van grote fysieke en mentale kwetsbaarheid.

KRAAMPERIODE

De periode die volgt op de bevalling wordt de 'kraamperiode' genoemd. Deze periode wordt doorgaans gekenmerkt door **bloedverlies**. Dit bloedverlies, niet te verwarren met de maandstonden, duurt ongeveer een maand en is het teken dat de baarmoeder aan het herstellen is. De eerste dagen zijn de bloedingen vrij hevig, daarna verminderen ze geleidelijk. Rond de 10e en 15e dag is er soms een nieuwe opstoot. Het gaat om de eerste menstruatie na de bevalling, die slechts 3 à 4 dagen duurt.

In theorie krijgt een vrouw zes weken na de bevalling opnieuw haar regels. Het betekent dat de menstruele cyclus hersteld is. Dat wil ook zeggen dat je een maand na de bevalling al terug vruchtbaar bent.

Bij vrouwen die borstvoeding geven, is alles net iets ingewikkelder... In principe worden de eierstokken en eisprong door de borstvoedingsmechanismen in rustmodus gezet. Dit duurt zolang de moeder borstvoeding geeft. In de praktijk hangt alles af van de manier waarop borstvoeding wordt gegeven (alleen borstvoeding of afwisseling met andere voeding), het ritme van de voedingen, of ze overdag of 's nachts plaatsvinden... en ook van de moeder zelf. Het prolactinegehalte verschilt namelijk van vrouw tot vrouw: sommige vrouwen krijgen opnieuw hun regels, terwijl ze nog borstvoeding geven. Anderen zullen moeten wachten tot enkele weken nadat ze gestopt zijn met borstvoeding.

Kan je zwanger worden terwijl je borstvoeding geeft?

Dat kan! Veel koppels 'laten zich vangen'. Wanneer het aantal voedingen vermindert, is het mogelijk dat er zich weer een eisprong voordoet. Aangezien deze situatie niet te voorzien is, kan je dus maar beter contraceptie gebruiken (zie p. 15) als je niet opnieuw zwanger wilt worden.

BABY BLUES EN POSTNATALE DEPRESSIE

Je zou de gelukkigste vrouw ter wereld moeten zijn en toch huil je zonder reden, voel je je gedeprimeerd en alleen op de wereld. Maak je geen zorgen! Wat je doormaakt, is heel normaal. Het gaat om de **baby blues**, ook wel kraamtranen genoemd. Wat je voelt, is de weerslag van de hormonale terugval die zich voordoet de eerste 3 dagen na je bevaling. De baby blues duurt niet lang (maximum 2 weken) en bijna 50 tot 80% van de vrouwen krijgt ermee te maken.

Houden deze sombere gevoelens weken of zelfs maanden aan? Dan spreken we van een **postnatale depressie**. Het gaat om een vorm van depressie die voorkomt op een moment waarop het geluk net het grootst zou moeten zijn. De kersverse mama heeft het gevoel dat ze de situatie niet de baas kan, is volledig overrompeld en kampt met allerlei angsten... Postnatale depressie komt voor bij 20% van de jonge moeders.

De meeste jonge ouders krijgen vroeg of laat te kampen met een deuk in hun zelfvertrouwen. Ouder worden is dan ook een grote stap: van de ene dag op de andere ben je verantwoordelijk voor het lot van een derde persoon. Baby's komen nooit met een handleiding! Het is normaal dat je te maken

krijgt met stress en angst. De meeste jonge ouders komen deze twijfels gelukkig snel te boven. Anderen laten de angst verder knagen en komen in een negatieve spiraal terecht. De steun van de omgeving speelt hierbij een belangrijke rol: als de omgeving niet luistert naar de moeder en haar problemen banaliseert, veroordeelt of gewoon negeert, dan kan dit de zaken nog erger maken.

De beste manier om een postnatale depressie te overwinnen, is door erover te praten met je huisarts, gynaecoloog, vroedvrouw of psycholoog. Je kan ook terecht bij de arts of verpleegkundige van Kind en Gezin. **Voel je niet schuldig dat je in de put zit**, terwijl anderen het over het grote geluk hebben. **Je bent helemaal geen slechte ouder**. Een postnatale depressie is een ziekte en kan dus efficiënt behandeld worden, zonder dat je moet vrezen dat ze blijft duren of later onder een andere vorm zal terugkeren. Let wel: ze is goed behandelbaar, maar gaat niet vanzelf voorbij.



Tijd voor een baby blues,
in mineur



Wist je dat...

Wanneer je de materniteit verlaat, word je niet zomaar aan je lot overgelaten! Een reeks specialisten staat voor je klaar om je te steunen en te helpen waar mogelijk.

- De meeste materniteiten geven jonge mama's heel wat documenten mee met nuttige telefoonnummers, verzorgingstips voor de baby én de moeder, enz.
- Tijdens de eerste 3 belangrijke levensjaren van je kind kan je terecht bij Kind & Gezin. Zij willen je graag bijstaan met professionele hulp, informatie en advies over de ontwikkeling, de gezondheid, de opvoeding, de voeding en de veiligheid van je kindje. Zo kan je gratis een afspraak maken in het consultatiebureau op de belangrijke ontwikkelingsmomenten van je kindje. Je krijgt er antwoord op je vragen en je kindje wordt er gemeten, gewogen, gevaccineerd en medisch onderzocht. Lees meer over de uitgebreide dienstverlening op www.kindengezin.be.
- Vormt borstvoeding een probleem? Dan kan je je richten tot een vroedvrouw of Kind en Gezin. Bepaalde vroedvrouwen zijn namelijk gespecialiseerd in borstvoeding. De sessies voor hulp bij borstvoeding kunnen thuis plaatsvinden en worden volledig terugbetaald door je ziekenfonds. Enige voorwaarde: ze moeten worden uitgevoerd door een geconventioneerde vroedvrouw.
- Je kan ook telefonisch inlichtingen inwinnen bij bepaalde verenigingen voor hulp bij borstvoeding.
- Vraag of aanvaard ook hulp van vrienden, familie, burens, ...



MOE, UITGEPUT, BEKAF...

Een lange bevalling, korte nachten, borstvoeding, het uitputtende ritme van een pasgeboren baby... Niet meer dan logisch dat je moe bent. Heb je op de materniteit het aantal bezoekers nog kunnen beperken of zijn ze net aan een hels tempo de revue gepasseerd? De komst van een baby is ook een sociaal evenement, zoveel is zeker. Je wil de nieuwe aanwinst in de familie en vriendenkring dan ook aan iedereen tonen. Probeer echter een goede regeling te treffen! Rust goed uit tijdens de siësta's van de baby. Vraag aan je partner om het aantal en de duur van de bezoeken te regelen. In tegenstelling tot de kraamafdeling heb je thuis geen bezoekers en voel je je misschien verplicht om je genodigden uitgebreid te ontvangen. Bovendien zullen ze zonder twijfel ook geneigd zijn om lang te blijven. Vergeet niet dat bezoek voor het hele gezin, maar ook voor het kind dat van arm tot arm gaat, erg uitputtend kan zijn.

Een ideetje om te onthouden!

Heb je al alle benodigdheden voor je baby? Vraag je familie of vrienden dan in plaats van nutteloze cadeaus om een 'cadeaubon' om je een handje te helpen wanneer nodig. Laat bijvoorbeeld iemand een schotel maken waar je verzot op bent, maar waarvoor je geen tijd hebt om hem klaar te maken. Je zal je schoonmoeder ook veel liever zien komen met een volle mand gestreken was. Kind en Gezin verspreidt gratis Kraamkaartjes (www.kindengezin.be). Je kan deze invullen en zo hulp vragen aan je omgeving. Zo wil Kind en Gezin aandacht vragen voor realistisch ouderschap.

Vraag hulp!

Wat heerlijk om u te zien,
lieve schoonmoeder!

Ik wou dat ik ook zo goed kon strijken...



Postnataal herstel

Wow, jij bent zwanger!
En voor wanneer
is het?

De bevalling was
twee maanden
geleden!



Na je bevalling heb je normaal gezien een voorschrift gekregen voor 9 sessies postnatale revalidatie. Een zwangerschap en een bevalling laten namelijk hun sporen na, zeker aan de bekkenbodem, de buik en de rug. Dankzij doelgerichte oefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut is je lichaam sneller weer de oude.

WAT IS POSTNATALE REVALIDATIE?

Postnatale revalidatie of bekkenbodembrevalidatie wordt aangeraden vanaf **6 weken** na de bevalling en is gericht op de volgende drie doelen:

- revalidatie van de bekkenbodem
- versterking van de buikspieren
- globaal fit worden (rug, houding, enz.)

De sessies duren ongeveer een halfuur en worden terugbetaald door je ziekenfonds.

Concreet gaat het om 'hypopressieve' oefeningen. Dit zijn oefeningen rond ademhaling en houdingstechnieken. De bedoeling is om de adem in te houden terwijl je een bepaalde houding aanneemt. Tijdens deze hypopressieve techniek worden zowel de bekkenbodem- als de buikspieren getraind.

Opgelet!

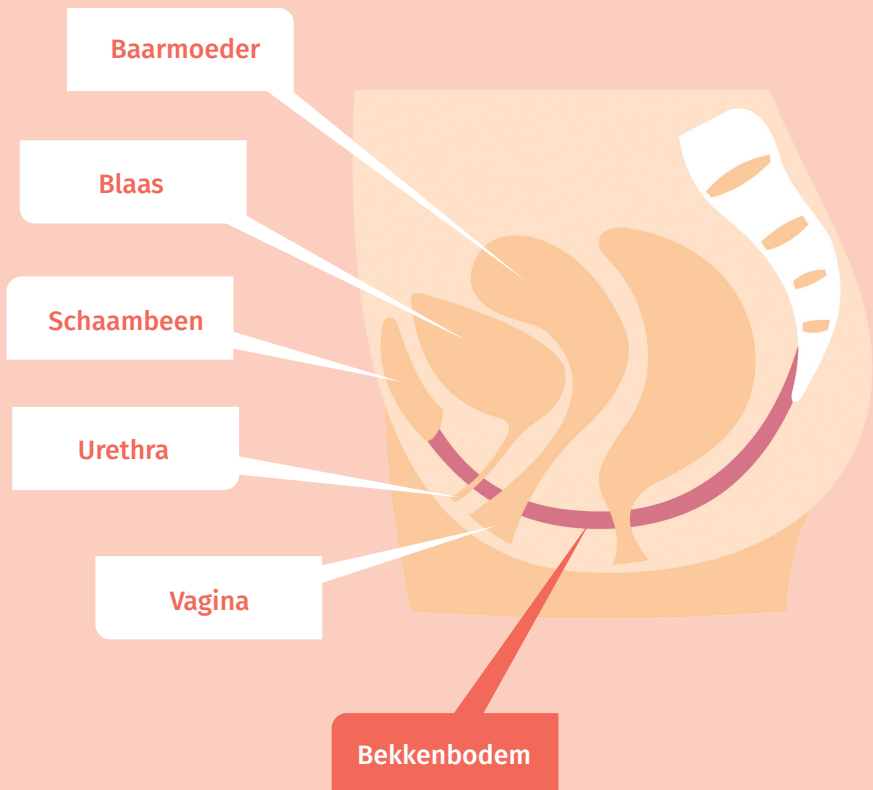
Niet alle kinesisten of vroedvrouwen beschikken over de nodige opleiding om postnatale revalidatie uit te voeren. Kies dus voor een kinesist gespecialiseerd in uro-gynaecologie of postnatale hypopressieve therapie.

EERST DE BEKKENBODEM

Vrouwen die net bevallen zijn, maken zich over het algemeen het meest zorgen over hun moeilijk te verstoppen buikje. Ze leggen dan ook al hun hoop bij de postnatale revalidatiesessies om het te doen verdwijnen. Dat buikje is echter heel wat minder prioritair dan de **revalidatie van de bekkenbodem**. De eerste stap is zich bewust worden van de bekkenbodem. Hiervoor gebruiken veel kinesisten een biofeedbackapparaat. Dit toestel geeft de intensiteit van de contractie weer en kan deze ook meten. Deze evaluatie kan ook manueel gebeuren.

DE TALLOZE ASPECTEN VAN DE BEKKENBODEM

De bekkenbodem is een groep van spieren die een soort van hangmat vormt die tegelijk de blaas, baarmoeder en het rectum ondersteunt. De meeste vrouwen zijn zich er niet echt bewust van, maar deze spieren spelen een belangrijke rol bij het regelen van de urinaire, seksuele en rectale functies. Tijdens de zwangerschap wordt door het gewicht van de baby een grote druk uitgeoefend op de bekkenbodem en tijdens de bevalling moet je de bekkenbodemspieren zoveel mogelijk opentrekken om de baby erdoor te laten. Geen wonder dat deze spieren na al deze beproevingen een beetje 'slap' zijn geworden. Het risico bestaat dat de bekkenbodem niet meer sterk genoeg is om urine tegen te houden als je hoest, lacht of niest. Ook een prolapsus (verzakking van de organen) is mogelijk.



EEN BELANGRIJKE SPIER

Postnatale revalidatiesessies volgen is niet verplicht, maar het is toch sterk aangeraden. Incontinentieproblemen ontstaan misschien niet meteen na de bevalling, maar op het moment van de menopauze stoppen de eierstokken met het produceren van bepaalde hormonen waarvan de bekkenbodem afhangt. Het gevolg is dat de bekkenbodem zijn spierspanning verliest en er urineverlies kan optreden. Om dit te vermijden, is het belangrijk om de bekkenbodem heel je leven lang goed te verzorgen en dus niet alleen na de bevalling.

En wat met vrouwen die een keizersnede hebben ondergaan? Hun bekkenbodem heeft misschien geen 'echte' bevalling doorgemaakt, maar ze zullen later ook in hun menopauze komen. Met andere woorden, zelfs bij een keizersnede kan bekkenbodemrevalidatie zijn nut bewijzen.

VOORZICHTIG MET DE BUIKSPIEROEFENINGEN

Eens de contractie van de bekkenbodem onder controle is, wordt de oefening opgenomen in voorzichtige buikrevalidatie. De oefeningen worden uitgevoerd tijdens het uitademen. De spieren die hierbij voornamelijk getraind worden zijn de schuine (buikring) en de diagonale spieren.

Een ideeetje om te onthouden!

Probeer een dagelijkse handeling te associëren met bekkenbodetraining. Span bijvoorbeeld telkens je bekkenbodemspieren op als je de kraan opendraait, je je tanden poetst of de koelkast opent! Zo werk je elke dag aan je bekkenbodem zonder tijd te verliezen.



Revalidatie van de bekkenbodem door met de kraan te spelen?

Open... dicht...
open... dicht



Om de sessies nog efficiënter te maken, is het aan te raden om ook thuis oefeningen te doen. Natuurlijk zal je niet onmiddellijk resultaat zien. Elke vrouw is anders, maar reken toch op minstens 4 maanden tegen dat de buik volledig hersteld is.



NUTTIGE TIPS VOOR ALLE VROUWEN

- ✓ Plas je blaas altijd volledig leeg, overdag minstens om de vier uur. Wacht niet tot de laatste minuut.
- ✓ Neem de tijd om te plassen, zonder druk op je blaas uit te oefenen. De kans bestaat anders dat je druk zet op je bekkenbodembodem, wat niet de bedoeling is.
- ✓ Leer je bekkenbodembodem samentrekken tijdens bepaalde inspannende situaties: als je je neus snuit, als je hoest, niest, iets zwaars opheft, enz.



VOORAL NIET DOEN!

- ✓ Een last boven de 5 kg dragen.
- ✓ Buikspieroefeningen doen waarbij je je bovenlichaam optilt.
- ✓ Intensief sporten in de 3 maanden die volgen op de bevalling.
- ✓ De 'pipistop': tijdens het plassen vrijwillig enkele seconden het plassen onderbreken. Deze techniek werd vroeger beschouwd als HET middel om de bekkenbodembodem te trainen. Deze praktijk wordt nu heel erg in vraag gesteld: er blijft immers mogelijk urine achter in de blaas en deze kan moeilijk geledigd worden.

1e raadpleging bij de gynaecoloog

Zes tot acht weken na je bevalling word je vriendelijk uitgenodigd om een bezoekje te brengen aan je gynaecoloog. Deze raadpleging is nodig om na te gaan of alles weer in orde is (sluiting van de hals, genezing van het inknippen, enz.) en of het voeden van de baby goed verloopt.

Tijdens deze raadpleging zal ook je contraceptie besproken worden. In principe krijg je bij het verlaten van de kraamkliniek een voorschrift voor de 'minipil' mee. Het gaat om een contraceptiepil die slechts één hormoon (van de progesteronfamilie) bevat, in een lage dosis. Vooral voor vrouwen die borstvoeding geven is dit belangrijk.

De combinatie van de borstvoeding en de minipil beschermt tegen een nieuwe zwangerschap. Ze moet wel constant doorgenomen worden, in tegenstelling tot de klassieke contraceptiepillen, waarbij de inname een week onderbroken moet worden om de regels te laten komen.

Als je geen borstvoeding geeft of ermee stopt, moet je een nieuwe contraceptiepil nemen. De klassieke contraceptiepillen bevatten ook hormonen als 'oestrogeen'. Deze worden opgenomen in de melk, maar doen ook het effect van prolactine, het borstvoedingshormoon, teniet. Er bestaan uiteraard ook andere anticonceptiemethoden. Spreek hierover met je gynaecoloog.



Al wat je nooit hebt durven vragen



Sinds mijn bevalling heb ik last van aambeien. Is dit normaal?

Aambeien komen erg vaak voor. Het harde persen tijdens de bevalling bevordert het ontstaan van aambeien. Er bestaan gelukkig heel doeltreffende behandelingen onder de vorm van zetpillen of zalf (na genezing van de episiotomie). Deze zijn beschikbaar op voorschrift. Houden de aambeien gedurende enkele weken aan en zorgen ze voor veel ongemak? Dan kan een raadpleging bij een specialist nuttig zijn.

Sinds mijn bevalling ben ik geconstipeerd... wat kan ik hieraan doen?

Je lichaam heeft soms twee à drie dagen nodig om weer op gang te komen. In eerste instantie kan voeding die rijk is aan vezels (fruit, groenten, bruin brood, enz.) nuttig zijn. Blijft de constipatie voortduren, vraag dan raad aan je arts.

Kan de wonde van het inknippen opengaan?

Sommige vrouwen krijgen een episiotomie. Dit is het preventief inknippen van de bilnaad (tussen vulva en anus) om de baby er gemakkelijker te kunnen uitpersen. Veel vrouwen zijn bang om naar het toilet te gaan vanwege deze wonde van het inknippen. Wees niet bang, de hechting is stevig. Na de bevalling wordt de wonde gehecht. Als er oplosbare draden gebruikt worden, moeten die niet verwijderd worden en verdwijnen ze na 2 à 4 weken. De vroedvrouwen voeren de nodige verzorging uit na de bevalling. Eenmaal thuis, moet je de wonde van het inknippen niet speciaal verzorgen om een goede intieme hygiëne te garanderen.

Mag je tampons gebruiken om de bloedingen tegen te gaan?

De eerste vier à zes weken na de bevalling is het niet aan te raden om tampons te gebruiken. Ze zouden namelijk kunnen zorgen voor een stagnatie van het bloed in de baarmoeder. Ook infecties zijn niet uitgesloten.

Kan je echt iets doen tegen zwangerschapsstriemen?

De huid van de buik en de borsten goed hydrateren kan alleszins kwaad. Niets kan het verschijnen van striemen bij vrouwen tegenhouden. Mettertijd worden de paarsachtige striemen bleker en minder zichtbaar.

Mijn haar valt uit! Is dit normaal?

Dat is heel normaal. Het is het gevolg van een hormonale reactie. Tijdens je zwangerschap wordt je haar glanzend en mooi. Na de bevalling zal het zwangerschapshormoon dat je haar zo mooi maakte, verdwijnen. Het kan gebeuren dat je dan wat meer haar verliest als anders. Uiteraard stopt dit weer na een bepaalde tijd.



Zullen de pigmentplekken mettertijd verdwijnen?

Ja, maar dat kan een tijdje duren... Ze hebben namelijk enkele maanden nodig gehad om te verschijnen. Daardoor is het mogelijk dat het enkele maanden duurt vooraleer ze verdwijnen.

Mag ik een bad nemen om me te ontspannen?

Helaas, niet voordat de baarmoederhals goed gesloten is (ongeveer één maand). Voor deze termijn is er veel kans op een infectie. Hetzelfde geldt voor het zwembad. Wacht bij voorkeur op groen licht van je gynaecoloog vooraleer je een bad neemt. Je kan dit bespreken tijdens je eerste bezoek na zes weken.



Is het normaal dat ik geen zin meer heb in seks na de bevalling?

Vanuit medisch standpunt mag je in principe na 1 maand je seksuele leven weer oppikken. Veel vrouwen leven echter in een soort bubbel met hun baby en deze affectieve relatie geeft hen genoeg voldoening. Ze voelen zich meer moeder dan vrouw. Een goede communicatie met je partner is op zo'n moment belangrijk. Het is misschien de gelegenheid om andere manieren te zoeken om elkaar lief te hebben. Borstvoeding kan bij vrouwen bovendien zorgen voor vaginale uitdroging. Een glijmiddel gebruiken kan handig zijn.

Helpt borstvoeding om gewicht te verliezen?

Een vrouw die borstvoeding geeft, heeft 2.800 calorieën per dag nodig, want ze verbruikt er wat meer dan normaal. Je mag dus iets meer eten, zonder dat je zal bijkomen. Maar zorg dan wel voor een gevarieerde en evenwichtige voeding.



Nuttige adressen

www.kindengezin.be

Voor de geboorte of net na de geboorte neemt een verpleegkundige contact met je op. Ze komt bij je langs om kennis te maken. Jullie bespreken samen welke ondersteuning jij wil van Kind en Gezin en wat je van Kind en Gezin kan verwachten. Samen maken jullie afspraken over een dienstverlening op maat. Werd je niet gecontacteerd? Aarzel dan niet contact op te nemen via de Kind en Gezin-Lijn op het nummer 078 150 100.

www.debakermat.be

Deze website reikt nieuwe moeders tal van informatie en praktische tips aan.

www.expertisecentrakraamzorg.be

West-Vlaanderen 'De Wieg' - www.dewieg.be

Vlaams Brabant 'vzw De Bakermat' - www.debakermat.be

Oost-Vlaanderen 'Kraamkaravaan' - www.kraamkaravaan.be

Limburg 'vzw Amerijtje' - www.zwangerenbevallen.be

Brussel 'Volle Maan' - www.expertisecentrum-vollemaan.be

Antwerpen 'De Kraamvogel vzw' - www.kraamvogel.be

www.vroedvrouwen.be

Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen.



Brochures en praktische info om u te helpen www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: