



www.oeikgroei.nl



Alles over...

De kraamtijd

wat | wanneer | tips



De kraamtijd

Het mooiste kindje ter wereld is geboren, dat van jou! Om te kunnen genieten maar ook om te weten wat je kunt verwachten, vind je hier tips en informatie.

De eerste 6 weken na de geboorte van je baby wordt de kraamtijd genoemd. De eerste week na de geboorte is de kraamweek.

Mogelijk breng je je eerste week nog (voor een deel) in het ziekenhuis door, of ben je lekker thuis: probeer in ieder geval goed je rust te pakken en heerlijk te genieten van je kleintje(s)!

Als moeder merk je dat:

- Je nog ongeveer 3-4 weken bloed verliest.
- Je naweeën kunt hebben.
- Je wat duizelig kunt zijn door bloedverlies en vermoeidheid.
- Je last van een schrijnend of pijnlijk gevoel in je vagina hebt.
- Je bij een keizersnede een flinke buikwond hebt.
- Je borsten gaan zwellen: of je nu wel of geen borstvoeding geeft, je borsten zullen gespannen zijn.
- Je aambeien kunt hebben.

Je kraamverzorgende en/of verloskundige kunnen je tips geven als je klachten hebt.



Je baby:

- Kan de eerste 2 dagen wat vruchtwater, slijm of bloed (van jou, niet van de baby) teruggeven. Vaak zijn ze daar ook wat misselijk van.
- Heeft behoefte om vaak te drinken.
- Heeft het nodig om te merken dat je er voor hem/haar bent: pas veel huid-op-huidcontact toe, aai het bolletje, zorg dat de baby je lichaamsgeur kan ruiken en/of praat zachtjes tegen je baby.
- Heeft een stabiele temperatuur nodig: liefst tussen 36,5 en 37,5 graden.
- Zal zich in een groot bedje mogelijk wat verloren kunnen voelen: een klein plekje om te slapen is prettiger.
- Mag direct na de geboorte vitamine K krijgen voor een goede bloedstolling.
- Mag vanaf dag 8 druppeltjes vitamine D toegediend krijgen voor sterke botten en spieren.

In de kraamwijzer die je van je kraamzorgorganisatie voor de geboorte krijgt staan veel tips en adviezen. Als je het leuk vindt kun je dit boek in de zwangerschap al doornemen!





In Nederland is het gebruikelijk dat je in de eerste kraamweek een kraamverzorgende thuis hebt om je uitleg te geven en te ondersteunen. Ook voor de partner kan dat prettig zijn: informatie, hulp bij de (borst)voeding, rust bieden en kleine huishoudelijke taken.

De kraamzorg schrijft de controles van jou en je baby in een 'kraamwijzer' die je waarschijnlijk al in de zwangerschap hebt ontvangen. Je kunt zelf ook je bevindingen daarin noteren, leuk om later nog eens terug te lezen! In de kraamwijzer vind je ook veel nuttige informatie en tips.

De verloskundige komt in de kraamweek ook een aantal keer bij je langs. Ze informeert hoe het met jullie gaat, hoe je de bevalling hebt ervaren en als je zorgen hebt, kun je deze met haar delen.

In de tweede helft van de kraamweek wordt 'de hielprik' bij de baby verricht: een screening naar stofwisselingsziekten. Deze test wordt, tegelijk met de gehoortest, aan huis gedaan.

Als moeder, en soms ook als partner, kun je last hebben van emotionele schommelingen en tranen door hormonale veranderingen, geluksgevoelens en slaapgebrek. Neem voldoende rust en praat erover!

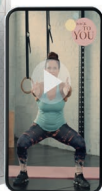
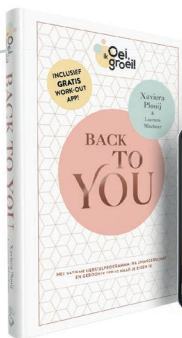
Tips:

Zorg dat je het telefoonnummer van je verloskundigenpraktijk in je telefoon hebt staan.

Je bent vast zo trots als een pauw! Logisch dat je je baby graag wilt laten zien, maar bedenk dat je vaak ook heel moe kunt zijn, en je tijd nodig hebt om met je baby kennis te maken: korte bezoeken zijn dan fijner.

Babs: ‘Op de zwangerschap en de bevalling had ik me heel goed voorbereid. En toen was ze er ineens... de kraamtijd was een heerlijke en bijzondere tijd: ik voelde me moe, trots, gelukkig en onzeker tegelijk, maar ik wist gewoon dat dat er allemaal bij hoorde.’

Oei, ik groei!



Tijdens de zwangerschap krijg je als vrouw (of: aanstaande moeder) alle denkbare begeleiding. Maar daarna... sta je er mooi alleen voor. *Oei, ik groei!* maakt daar nu een einde aan. Back To You kijkt naar alle veranderingen in een vrouw: van

hersenstructuur (ja echt... die verandert als je bevallen bent!), tot je veranderde hormoonhuishouding, de enorme mentale en lichamelijke veranderingen, de veranderingen in en om je vagina en vooral... op de invloed van al deze dingen op elkaar. Met een bijbehorende gratis app kun je alle oefeningen meedoen en word je begeleid in jouw complete herstel. Kijk voor meer informatie op oeikgroe.nl.

Oei, ik groei! Back To You

Xaviera Plooi | Prijs € 25 ISBN 978 90 59560 000

Pampers.

Bescherming in alle vertrouwen



Pampers Premium Protection luiers hebben een **unieke absorptielaag** die zowel **zachte ontlasting** als nattigheid van **baby's huid weghoudt**, om irritatie te helpen voorkomen. Daarom worden ze ook **gebruikt in 98% van de kraamafdelingen.* Bescherming in alle vertrouwen!**

*Op basis van de verdeling van Pampers Premium Protection™ luiers maat 0-2 in Nederlandse kraamafdelingen, jan 2020 - december 2020.