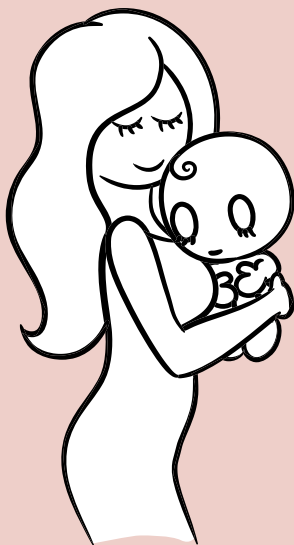


ik **Oei,**  
**groei!**



Alles over...  
**de kraamtijd**



[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)

# 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.

## Kraamwijzer

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!

# Zorg in de kraamtijd

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: voor 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!

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 op stofwisselingsziekten. Het bloed voor deze test wordt, tegelijk met de gehoortest, aan huis afgenomen.

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 moe kunt zijn en 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 héél goed voorbereid. En toen was ze er ineens...

De kraamtijd was erg bijzonder: ik voelde me moe, trots, gelukkig, angstig en onzeker tegelijkertijd. Het was een pittige periode en als ik er nu op terugkijk denk ik: had ik er maar nog meer van genoten. Die tijd vliegt namelijk zo voorbij.'

ik **Oei,  
groeï!**



Oei, ik groeï! Back To You is een revolutionair postpartum-programma. Het begeleidt vrouwen naar volledig herstel, zowel fysiek als mentaal, na de zwangerschap en bevalling in negen maanden tijd. Stap voor stap, en gebaseerd op onderzoek. Nu ook met gratis app!

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroeï.nl](http://oeiikgroeï.nl).

### Oei, ik groeï! Back To You

Xaviera Plooi & Laurens Mischner | Prijs € 29,99

ISBN 978 94 6404 135 4

**Pampers.**

Bescherming in alle vertrouwen



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

\*Op basis van de verdeling van Pampers Premium Protection™ luiers maat 0-2 in Nederlandse kraamafdelingen, jan - dec 2021.

[www.oeiikgroeï.nl](http://www.oeiikgroeï.nl)