



Bevallen

in het BovenIJ ziekenhuis

Handwriting practice area consisting of 15 rows of light blue semi-circles.

Verloskunde

Handwriting practice area consisting of 3 rows of light blue semi-circles, with the last row containing three colored semi-circles (blue, green, orange) in the middle.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Pagina
1. Afdeling verloskunde	3
2. Bevallen	6
3. Ingrepen tijdens de bevalling	10
4. Na de bevalling	13
5. Kraamafdeling	14
6. Ontslag	18
7. Adviezen voor na de bevalling	21

Afdeling verloskunde

Deze brochure geeft u informatie over bevallen in het BovenIJ ziekenhuis en over de eerste periode na de bevalling. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u daarmee terecht bij de medewerkers van de polikliniek gynaecologie of de afdeling verloskunde.

Teamwork

Op de afdeling verloskunde werken naast een clusterhoofd, gynaecologen, klinisch verloskundigen, verpleegkundigen met en zonder de specialisatie obstetrie (verloskunde), kraamverzorgenden, een zorgassistent en lactatiekundigen.

Zowel op de polikliniek gynaecologie als op de afdeling verloskunde kunt u met verschillende gynaecologen en klinisch verloskundigen te maken krijgen. De afdelingssecretaresse verzorgt de administratie van onze afdeling. Bij haar kunt u terecht voor alle niet-verpleegkundige informatie.

Wanneer neemt u contact op?

U neemt contact met ons op wanneer zich tussen twee polikliniekbezoeken problemen voordoen. De afdeling verloskunde is dag en nacht bereikbaar.

Bloedverlies

Het verliezen van een klein beetje bloed gedurende de eerste drie maanden komt vaak voor. Als u bloed verliest na 3 maanden, raden we u aan om direct contact met ons op te nemen. Er wordt dan bepaald of het nodig is dat u langskomt. Als u weeën hebt, verliest u vaak een klein beetje bloed en slijm. Dat is normaal. Als u twijfelt over de hoeveelheid, kunt u contact opnemen met de afdeling verloskunde.

Klachten bij het urineren

Als u een branderig gevoel heeft bij het urineren en als u vaak kleine beetjes moet plassen, raden we u aan contact met op te nemen met de polikliniek gynaecologie.

Vochtverlies

Indien u denkt dat u vruchtwater verliest, neemt u dan contact met de afdeling verloskunde op. Probeer een beetje vocht op te vangen in een potje en mee te nemen naar het ziekenhuis zodat gecontroleerd kan worden of het vruchtwater is.

Acute buik- of rugpijn

Als u plotseling rug- of buikpijn krijgt, en als die pijn aanhoudt of met tussenpozen terugkomt, is het verstandig om contact met de afdeling verloskunde op te nemen.

Minder leven voelen

Voor de 24e week van uw zwangerschap is het normaal dat u de baby wisselend voelt bewegen. Heeft u na de 24e week van uw zwangerschap de indruk dat de baby echt veel minder beweeglijk is dan voorheen, wacht dan niet tot de volgende controle-afspraak maar neem direct contact met de afdeling verloskunde op. Meestal adviseren we u om langs te komen.

Weeën

Geruime tijd voor de uitgerekende datum gaat de baarmoeder oefenen voor de bevalling. Dit gebeurt door middel van de zogenaamde harde buiken of oefenweeën. Hiervoor hoeft u niet naar de afdeling verloskunde te komen. Het verschil tussen oefen- en ontsluitingsweeën is, dat de oefenweeën meestal onregelmatig en van korte duur zijn of ze verdwijnen weer na korte tijd regelmatig te zijn geweest. De ontsluitingsweeën zijn pijnlijker waarbij u zich tijdens de wee meestal moet concentreren op de pijn.

Voor de 37^e zwangerschapsweek neemt u contact op bij:

- Harde buiken of oefenweeën vaker dan 4x per uur.

Na de 37^e zwangerschapsweek neemt u contact op bij:

- Een uur lang weeën om de 5 minuten.

Bevallen

Een bevalling zonder medische indicatie die op eigen verzoek in het ziekenhuis plaatsvindt, geschiedt onder leiding van de verloskundige die ook de controles tijdens uw zwangerschap heeft gedaan. Uw verloskundige, een verpleegkundige begeleidt u tijdens de ontsluitingsperiode en de bevalling.

Bij een bevalling op medische indicatie is het om medische redenen aan te bevelen de zorg vóór de bevalling en de bevalling zelf in het ziekenhuis te laten plaatsvinden. De bevalling valt onder de verantwoordelijkheid van een gynaecoloog. U wordt begeleid door een gynaecoloog of een klinisch verloskundige en een verpleegkundige.

Als er sprake is van een medische indicatie, bijvoorbeeld bij een keizersnede of hoge bloeddruk, komt het voor dat u enkele dagen in het ziekenhuis doorbrengt. Wanneer uw baby is opgenomen op de couveuse-unit van kinderafdeling is het in overleg met de afdeling verloskunde mogelijk om maximaal 6 dagen in het ziekenhuis door te brengen.

Wat neemt u mee?

Belangrijk is dat u kleding meeneemt waarin u zich prettig voelt. En verder: toiletartikelen, medicijnen die u gebruikt, ochtendjas, sokken, extra ondergoed, een fototoestel of videocamera, iets te lezen. Voor de baby neemt u babykleertjes, een deken of reiszak en een autozitje mee.

Wie neemt u mee?

U kunt nauw betrokkenen meenemen die u van steun kunnen zijn tijdens de bevalling. Meestal is dit de partner, maar het mag ook een familielid of kennis zijn die u er graag bij wilt hebben. Spreek met uw familie af dat u of uw partner contact opneemt om hen op de hoogte te houden over het verloop van uw verblijf in het ziekenhuis. Om privacy redenen mogen wij geen informatie aan derden geven.

Ingang ziekenhuis

Van 7.00 uur tot 23.30 uur komt u via de hoofdingang het ziekenhuis binnen. 's Nachts (van 23.30 uur tot 7.00 uur) is alleen de ingang bij de spoedeisende hulp aan de achterzijde van het ziekenhuis geopend. Bij beide ingangen staan rolstoelen, waar u gebruik van kunt maken. De afdeling verloskunde bevindt zich op de eerste verdieping.

De verloskamers

De afdeling verloskunde beschikt over 3 verloskamers, 2 weeënkamers (antepartumkamers) en 2 kamers voor consulten. De kamers zijn uitgerust met alle noodzakelijke apparatuur. Er is ook een douche aanwezig waarvan u gebruik kunt maken tijdens de ontsluitingsperiode en/of na de bevalling. Het verloskamerbed kan in alle standen worden geplaatst.

De meeste vrouwen bevallen liggend. Wilt u liever zittend op het verlosbed of op een baarkruk bevallen, dan is dit in overleg met de gynaecoloog of verloskundige meestal ook mogelijk. Tijdens de bevalling kan ook nog van houding veranderd worden.

Op de afdeling verloskunde zijn dag en nacht klinisch verloskundigen, verpleegkundigen en kraamverzorgenden aanwezig. De gynaecoloog en kinderarts zijn buiten kantooruren niet continu aanwezig in het ziekenhuis. Ze zijn wel direct bereikbaar als het noodzakelijk is en ook een operatieteam is zondig oproepbaar. Er is een speciale opvangkamer voor de baby, waar een baby als het nodig mocht zijn, direct medische hulp kan krijgen. In principe blijft de baby bij u op de verloskamer en wordt daar door de gynaecoloog, verloskundige of kinderarts onderzocht.

Periodes tijdens de bevalling

Tijdens de bevalling wordt de conditie van de baby in de gaten gehouden door het maken van een CTG of door het luisteren naar de harttonen met een

doptone apparaat. De verloskundige zal door middel van een inwendig onderzoek (toucheren) nagaan hoever de baarmoedermond open is.

Ontsluitingsperiode

Niemand kan u van tevoren vertellen hoe lang de ontsluitingsperiode bij u zal duren. Door de kracht van de weeën, die zeer pijnlijk en zeer frequent kunnen zijn, gaat de baarmoedermond langzaam open totdat er 'volkomen ontsluiting' is bereikt. Tijdens de ontsluitingsperiode kunnen de vliezen plotseling breken. Bemerkt u dit als u in het ziekenhuis bent, geef dit dan direct door aan de verpleegkundige of kraamverzorgende. Meestal verliest u ook wat bloederig slijm (tekenen). De ontsluitingsweeën kunnen veranderen in uitdrijvings- of persweeën. Als u volkomen ontsluiting heeft, komt u in de uitdrijvingsperiode.

Uitdrijvingsperiode

Wanneer u persdrang heeft, dan zal de verloskundige u opnieuw toucheren en wanneer de baarmoedermond 10 centimeter open is, mag u 'meepersen'. Bij een eerste kind kan de uitdrijvingsperiode 1 tot 1½ uur duren, bent u al eens eerder bevallen dan kan de uitdrijving sneller verlopen. De verloskundige zal u tijdens het persen aanwijzingen geven. Direct na de geboorte wordt de baby goed afgedroogd en krijgt een mutsje op. De navelstreng wordt afgeklemd met een navelklemmetje en uw partner mag de navelstreng doorknippen.

Nageboorteperiode

Terwijl de baby op uw buik ligt, controleert de verloskundige of de placenta al los in de baarmoeder ligt. Meestal krijgt u een injectie (Oxytocine) die er voor zorgt dat de baarmoeder zich goed samentrekt, waardoor de placenta los komt te liggen. Op advies van de verloskundige moet u nogmaals persen, zodat de placenta geboren kan worden.

De verloskundige laat u de placenta zien en controleert deze op volledigheid. Als aan de placenta iets bijzonders te zien is, of als er problemen zijn geweest tijdens de zwangerschap, kan de verloskundige besluiten om de placenta naar het laboratorium te sturen voor onderzoek. U kunt ook aangeven als u de placenta mee naar huis wilt nemen anders wordt hij vernietigd.

Ingrepen tijdens de bevalling

Inleiden van de bevalling

Bij een inleiding brengt men de bevalling kunstmatig op gang. Dit gebeurt met medicijnen die de weeën opwekken. De inleiding is altijd in het ziekenhuis onder begeleiding van een verloskundige.

Kunstverlossing

Soms is het nodig dat de gynaecoloog bij de bevalling meehelpt. Dat kan zijn ter wille van de moeder, de baby of allebei. Dit ingrijpen van de gynaecoloog kan op verschillende manieren.

Vacuümextractie

De gynaecoloog plaatst een zuignap op het hoofdje van de baby waarna de lucht er onder vandaan gezogen wordt, zodat er een vacuüm ontstaat. Door aan de zuignap te trekken, helpt de gynaecoloog de baby geboren te worden. Om de gynaecoloog meer werkruimte te geven worden uw benen in beensteunen gelegd. Op de plaats waar de zuignap op het hoofdje van de baby heeft gezeten ontstaat een verdikking. Dit is een opeenhoping van vocht. Dit verdwijnt vanzelf binnen een paar dagen.

Tangverlossing

De tang bestaat uit twee lepels die aan weerszijde van het hoofdje van de baby worden gelegd. Door aan het handvat te trekken, helpt de gynaecoloog de baby geboren te worden. Ook hierbij worden uw benen in beensteunen gelegd. Soms is aan het hoofdje van de baby te zien hoe de lepels hebben gezeten, dit verdwijnt na enkele dagen.

Keizersnede

Als de baby niet via de natuurlijke weg geboren kan worden, of als er snel moet worden ingegrepen voor de veiligheid van moeder of baby, is een keizersnede noodzakelijk. Op de operatiekamer is de aanwezigheid van de partner of ander nauw betrokkene toegestaan.

Stuitligging

Als de baby omgekeerd ligt (dus met de voetjes of de stuit naar beneden) kan de baring moeilijker en trager verlopen dan wanneer het hoofdje als eerste geboren wordt. Als u samen met de gynaecoloog gekozen hebt voor een vaginale bevalling wordt een 'dwarsbed' gemaakt, zodat de gynaecoloog meer ruimte heeft. Bovendien wordt vaak op het allerlaatste moment door een verpleegkundige stevig op de buik van de moeder mee gedrukt (expressie geven), zodat het hoofdje van de baby gemakkelijker geboren kan worden.

Inknippen

Bij de bevalling is het soms nodig om een episiotomie (knip) te geven. Deze knip gebeurt onder plaatselijke verdoving, evenals het hechten hiervan. Wanneer geen knip gegeven wordt, scheurt de vagina soms iets uit. Een dergelijk scheurtje wordt eveneens onder plaatselijke verdoving gehecht.

Pijnbestrijding

In Nederland wordt het steeds gebruikelijker om met pijnbestrijding te bevallen. Het beleven van pijn is individueel zeer verschillend. De pijn kunt u proberen draaglijk te maken met de ontspanningsoefeningen die u op de zwangerschapscursus geleerd heeft.

Op onze afdeling is pijnbestrijding mogelijk door middel van:

- Een injectie in bovenbeen of bil met het medicijn Pethidine.
- Een infuus met Remifentanyl. U kunt zelf de hoeveelheid medicatie bepalen binnen de grenzen die vooraf zijn ingesteld.
- Epidurale verdoving: door middel van een ruggenprik wordt door de anesthesist een verdovende stof rondom zenuwwortels gespoten. Deze vorm van pijnstilling is dagelijks mogelijk tussen 08.00 en 22.00 uur.

In overleg met de gynaecoloog wordt bekeken welke methode voor u het beste is.

Tip! Op onze website vindt u brochures over de genoemde ingrepen.

Na de bevalling

Huid op huidcontact

Meteen na de geboorte van de baby geeft de verpleegkundige/kraamverzorgende u voorlichting en ondersteuning bij het huid op huidcontact, het aanleggen van de baby en de voedingssignalen. U wordt aangemoedigd om de baby binnen 1 uur na de geboorte aan te leggen. Alles afhankelijk van de conditie van de baby. Na het huid op huidcontact worden de noodzakelijke controles bij de baby verricht, zonodig kijkt de kinderarts de baby na.

Uit onderzoek blijkt dat huid op huidcontact meteen na de geboorte de volgende positieve effecten op de baby heeft:

- Meer kans dat de baby zelf de borst zal nemen.
- Stabielere en normalere huidtemperatuur.
- Stabielere en normalere hartslag en ademhaling.
- Hogere bloedsuikers.
- De baby zal minder snel huilen.
- De baby wordt gekoloniseerd met dezelfde bacteriën als de moeder, dit is belangrijk bij de preventie van allergische ziekten.

Deze voordelen gelden ook voor een premature baby. Na de bevalling op de verloskamer wordt u naar de kraamafdeling gebracht.

Kraamafdeling

De kraamafdeling beschikt over 4 éénpersoonskamers, 3 tweepersoonskamers en 1 driepersoonskamer. De kamers worden gebruikt voor kraamvrouwen en voor zwangeren. Alle kamers zijn voorzien van douche en toilet.

Visite lopen

De dienstdoende gynaecoloog loopt dagelijks visite, meestal rond 11.00 uur. De dienstdoende kinderarts loopt dagelijks visite tussen 10.00 – 11.00 uur.

Babykamer

Centraal op de afdeling is de babykamer, hier worden de baby's 's morgens verzorgd en zo nodig nagekeken door de kinderarts. Voor het baden kan gebruikt gemaakt worden van de in hoogte verstelbare babybadjes of van een tummytub.

Lichaamsverzorging

De verpleegkundige of kraamverzorgende geeft u advies over hoe u zich het beste kunt verzorgen na een bevalling. Regelmatig controleert de verpleegkundige de hoogte van uw baarmoeder, het vloeien, uw borsten en eventueel aanwezige hechtingen. U krijgt een spoelfles met water die u kunt gebruiken tijdens en na het urineren. Handen wassen voor en na het voeden en voor en na toiletgang is zeer belangrijk.

Verzorging van de baby

Bij de verzorging en het baden zal steeds een verpleegkundige of kraamverzorgende in de buurt zijn, die u kan helpen of adviseren. Vanzelfsprekend kunnen ook uw partner of ander nauw betrokkenen actief zijn in de verzorging van de baby. Als u bevallen bent met behulp van een keizersnede wordt de baby de eerste dag na een keizersnede bij u op de kamer gebaad.

Het bilibed

Bijna de helft van alle pasgeborenen wordt geel tussen de 2e of 4e dag na de geboorte. Dit is normaal. Sommige baby's worden echter te geel. Dit noemt men geelzucht. Afhankelijk van de ernst van de geelzucht kan uw baby op de afdeling verloskunde een of enkele dagen in het bilibed moeten liggen. Door middel van het licht van het bilibed worden de afvalstoffen van de lever die de geelzucht veroorzaken afgebroken.

De hielprik

De neonatale screening (de hielprik) is een bloedonderzoek naar verschillende zeldzame, maar ernstige aandoeningen. Het bloedonderzoek gebeurt meestal tussen de 4e en de 10e dag na de geboorte.

Een wijkverpleegkundige van de zuigelingenverzorging komt hiervoor bij u thuis om via een prik in de hiel van uw baby bloed af te nemen. Wanneer uw baby nog in het ziekenhuis ligt wordt bloed afgenomen door de verpleegkundige of kraamverzorgende. U krijgt dan een envelop mee als bewijs dat de hielprik gebeurd is.

Couveuse-unit

Op de couveuse-unit van de afdeling Kindergeneeskunde worden zieke of te vroeg geboren baby's behandeld in een couveuse of in een wieg. De couveuseunit heeft de noodzakelijk technische uitrusting onder toezicht van specifiek opgeleide verpleegkundigen en kinderartsen. Als uw baby wordt opgenomen op deze afdeling, kunt u de baby bezoeken, voeden en helpen te verzorgen. Meer informatie over de couveuse-unit vindt u op onze website of u kunt contact opnemen met de kinderafdeling.

Borstvoeding

Borstvoeding is beste voeding voor je baby. Moedermelk bevat precies die voedingsstoffen die je kind nodig heeft en beschermt bovendien tegen ziektes en infecties.

De afdeling verloskunde streeft met betrekking tot de voeding van de baby de adviezen, samengevat in 10 vuistregels, van de World Health Organization (WHO) en UNICEF na.

Tip! Meer lezen over borstvoeding geven? Kijk op onze website

Bezoektijden

Voor de partner gelden vrije bezoektijden. Zo mogelijk kan de partner overnachten op een stretcher. Dit gaat in overleg met de verpleegkundige van de avonddienst in verband met de beschikbare ruimte en bedbezetting van dat moment. Van de partner wordt wel verwacht dat hij de stretcher zelf opmaakt en om 8.00 uur weer inklapt.

Op de verloskamers gelden vrije bezoektijden. Op de kraamafdeling zijn de bezoektijden vrij tussen 9.00 en 21.00 uur. Wij vragen het bezoek om zich 's nachts te melden bij de verpleegkundige. Er is geen maximum aantal bezoekers vastgesteld per patiënt maar we verzoeken u om rekening te houden met uw medepatiënten. Kinderen onder de 12 jaar zijn welkom onder begeleiding van een volwassene.

Ontbijt, lunch en avondmaaltijd

Het BovenIJ ziekenhuis heeft een eigen keuken, daar zijn we trots op! Onze koks bereiden iedere dag verse, gevarieerde maaltijden.

De voedingsassistenten komen 's ochtends bij u langs om te vragen wat u 's avonds wilt eten. U kunt iedere dag kiezen uit diverse soorten vlees, vis en verse groenten. Wij houden rekening met uw voedingsgewoonte en dieetwensen. Als u dat wilt, kunt u ook kiezen voor vegetarische of halal maaltijden.

Tijdens het ontbijt en de lunch komen de voedingsassistenten bij u langs. U kunt ter plekke een keuze maken uit ons ruime assortiment.

Tussen de maaltijden door komen we langs met koffie, thee en gekoelde dranken.

Ontbijt	07.45 - 08.45 uur
Lunch	11.45 - 12.45 uur
Avondmaaltijd	17.00 - 18.00 uur

Mee-eten met de warme maaltijd

Partners kunnen mee-eten tijdens de maaltijden op de afdeling. Uw partner heeft daarvoor een maaltijdvoucher nodig. De vouchers zijn verkrijgbaar in restaurant de Brasserie en moeten ingeleverd worden bij de voedingsassistente. Kijk voor het tarief van de vouchers op onze website.

Zelf etenswaren meenemen

U mag etenswaren meenemen die u zelf bereid heeft, maar u kunt deze etenswaren niet bewaren.

Voorverpakte etenswaren die u kant-en-klaar gekocht heeft, kunt u wel bewaren in een speciale koelkast op de afdeling. Op de verpakking schrijft u uw naam, kamernummer en de datum waarop het product in de koelkast is geplaatst. Etenswaren zonder naam en datum worden uit de koelkast verwijderd. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de kwaliteit en veiligheid van etenswaren die u of uw bezoekers zelf meenemen.

Ontslag

Als u met ontslag gaat worden uw huisarts en de verloskundige, die tijdens de kraambedperiode bij u langs komt, geïnformeerd over hoe uw verblijf in het ziekenhuis is verlopen.

Nacontrole

Als u bij de gynaecoloog of klinisch verloskundige bevallen bent, komt u voor nacontrole op de polikliniek gynaecologie of bij uw eigen verloskundige. U krijgt de polikliniekafspraak mee bij ontslag. Tijdens de nacontrole worden de zwangerschap en de bevalling met u besproken. Als het nodig is, vindt er een inwendig onderzoek plaats. Als er reden toe is, wordt ook het beleid voor een eventuele volgende zwangerschap met u besproken. Heeft uw verloskundige de bevalling begeleid, dan brengt u haar een bezoek op de verloskundige praktijk.

Aangifte bevolkingsregister

Uw baby moet binnen 3 werkdagen na de geboorte worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand in Amsterdam. Dit kan gedaan worden door uw partner of door iemand anders die bij de bevalling aanwezig is geweest. U heeft hier geen aparte verklaring van het ziekenhuis voor nodig. Bij aangifte wordt wel gevraagd om:

- Uw trouwboekje (als uw gehuwd bent) of uw paspoort.
- Tijdstip van de geboorte.
- Naam van degene die de bevalling heeft begeleid.
- Eventueel een 'toestemming voor erkenning' formulier.

Een baby die geboren is in het stadsdeel Noord kan ook in een ander stadsdeel van Amsterdam worden aangegeven.

Meer informatie over het aangeven van uw baby en over de keuze van de achternaam vindt u op de website van de Gemeente Amsterdam.

Uw baby aangeven in het BovenIJ ziekenhuis

U kunt uw baby ook aangeven in het BovenIJ ziekenhuis bij een kantoor van de Burgerlijke Stand Amsterdam Noord op de afdeling verloskunde. U maakt hiervoor een afspraak via de secretaresse van de afdeling verloskunde.

Ziektekostenverzekering regelen

Het is van belang dat uw baby binnen een week bij uw ziektekostenverzekering aangemeld wordt. Gebeurt dit niet, dan komen alle verpleeg- en behandelkosten voor uw eigen rekening.

Kraamzorg

Breng het kraamcentrum zo snel mogelijk na de bevalling op de hoogte van uw eventuele thuiskomst. Eenmaal thuis dient u het kraamcentrum nogmaals te bellen. Als u de kraambedperiode op een ander dan uw huisadres doorbrengt meldt u dit dan tijdens de opname of voor u met ontslag gaat aan de afdelingssecretaresse. Wanneer u na de bevalling nog enkele dagen opgenomen blijft op de afdeling verloskunde, kan het kraamcentrum u vertellen op hoeveel dagen hulp u kunt rekenen na ontslag en wat voor soort hulp dat zal zijn. Verlengde kraamzorg (langer dan 10 dagen) of verlate kraamzorg (nadat uw kindje is ontslagen van de kinderafdeling) moet door de gynaecoloog of verloskundige bij de zorgverzekeraar worden aangevraagd.

Het belang van kraamzorg

Kraamverzorgende hebben door hun langdurige aanwezigheid in een gezin een belangrijke signalerende taak voor verloskundige en huisarts. Kraamzorg wordt zowel door de verloskundigen als de huisarts van belang geacht vanwege:

- Het tijdig signaleren van lichamelijke of emotionele problemen bij de moeder.
- Het tijdig signaleren van problemen of ziekte bij de baby.
- De zorg dat de (borst)voeding goed op gang komt.
- De bevordering van het lichamelijke en psychische van de moeder.
- De hulp aan vader en moeder bij de verzorging van de baby.
- Het geven van voorlichting en instructie aan moeder en vader.
- De ondersteuning bij huishoudelijke taken.
- De ondersteuning bij het ontvangen van bezoek.
- De gelegenheid voor moeder en baby om elkaar te leren kennen.
- De gelegenheid voor het gezin om aan de baby te wennen.

Adviezen voor na de bevalling

Rusten

De periode na de bevalling kan een vermoeiende tijd zijn. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor voldoende rust. Het kan maanden duren voor u uw oude vitaliteit weer terug heeft. Uw lichaam is bezig zich te herstellen.

Voeding

Ook na de zwangerschap is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en drinken.

Vruchtbaarheid

Uw vruchtbaarheid keert op een volkomen onvoorspelbaar moment terug. Onverwacht laat de eierstok weer een nieuw rijp eitje los. Wanneer het eitje niet bevrucht wordt, begint de menstruatie 15 dagen later. Het is dus mogelijk voor de eerste menstruatie opnieuw zwanger te worden. Soms duurt het enige maanden voor u weer regelmatig ongesteld bent. Borstvoeding stelt de rijping van het eerste eitje iets uit en dus ook de eerste menstruatie. Tijdens de borstvoedingsperiode kan er wel degelijk een nieuwe zwangerschap ontstaan. Wilt u niet meteen weer zwanger worden, overleg dan met uw gynaecoloog of verloskundige over het soort voorbehoedsmiddel dat u wilt gebruiken.

Seksuele omgang

Zodra u niet meer vloeit en de eventuele wond van het perineum is genezen, is er medisch gezien geen reden om niet te vrijen. Zorg voor goede maatregelen ter voorkoming van een ongeplande zwangerschap.

Overige adviezen:

- Neem de eerste twee weken geen bad vanwege kans op infectie, douchen kan wel.
- Gebruik geen tampons bij bloedverlies (bloedverlies kan wel 6 weken duren).
- Ga niet zwemmen als u nog vloeit. Als u borstvoeding geeft moet u voorzichtig zijn met zwemmen vanwege de kans op borstinfectie.

Consultatiebureau

Na het kraambed nemen uw huisarts en het consultatiebureau de verdere zorg voor de baby over. De wijkverpleegkundige van het consultatiebureau bezoekt u thuis en zal met u bespreken hoe u de zuigelingenzorg verder wilt regelen. Doordat zij een overdracht krijgt van de afdeling verloskunde en van het kraamcentrum, weet de wijkverpleegkundige hoe het de eerste 8 dagen is gegaan met uw baby. Op het consultatiebureau voor zuigelingenzorg wordt gekeken of het goed gaat met de ontwikkeling van uw baby. Ook kunt u zich laten adviseren over onderwerpen als verzorging, voeding, gedrag en andere zaken.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie, brochures, nuttige links en relevante patiëntenorganisaties op onze website, onder de pagina gynaecologie en verloskunde.

Voorlichtingsavond over bevallen

In het BovenIJ ziekenhuis worden voorlichtingsbijeenkomsten over zwangerschap en bevalling georganiseerd als voorbereiding op de bevalling. Kijk voor meer informatie op onze website.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers of bel uw huisarts. U kunt ook onze website raadplegen.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Polikliniek gynaecologie	020 - 634 6103
Voor spoedgevallen buiten kantooruren via de verloskamers	
08.30 – 23.00 uur	020 - 634 6320
23.00 – 08.30 uur	020 - 634 6325
Kinderafdeling	020 - 634 6117
Lactatiekundige	020 - 634 6308 /6320

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam



BovenIJ ziekenhuis Amsterdam
www.bovenij.nl