

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Naweeën

In de eerste week na de bevalling zorgen naweeën voor het herstel van de baarmoeder, zodat deze haar oorspronkelijke vorm en grootte weer inneemt. Hierbij worden zowel de lengte- als de dwarsvezels aangespannen. Het zuigen door je kindje aan de borst kan de naweeën stimuleren.

In deze fase worden ook achtergebleven bloedstolsels naar buiten gewerkt. Soms kunnen die stolsels zo groot zijn als een tennisbal. Schrik hier niet van. Meldt dit wel aan de kraamverzorgster of verloskundige.

De ene vrouw merkt nauwelijks iets van die naweeën, terwijl de andere heftige buikkrampen ervaart. Buikademhaling kan in zo'n geval verlichting geven. Bij een eerste kindje gaat het inkrimpen van de baarmoeder meestal ongemerkt, terwijl je bij een tweede of volgende kind vaak last kunt ondervinden van die naweeën. Na ongeveer zes weken heeft de baarmoeder meestal weer haar normale grootte.

Om pijn en klachten van de naweeën te beperken worden de volgende houdingen en oefeningen geadviseerd:

- Pas een rustige buikademhaling toe, zoals bij het begin van de ontsluitingsweeën.
- Ga liggen op je buik met een kussen onder de buik.
- Span en ontspan de bekkenbodemspieren.

Vloeien

Normaal gesproken varieert het bloedverlies direct na de bevalling in hoeveelheid. Een liter is het maximum van wat nog voor acceptabel kan doorgaan.

Verder zul je in de weken na de bevalling vloeien. De placenta heeft een wond achtergelaten in de baarmoeder en als gevolg hiervan ga je vloeien. Je kunt hier tot zes á zeven weken last van hebben, maar het kan ook zijn dat het vloeien al na tien dagen stopt. Mocht je na zes weken nog steeds vloeien, meldt dit dan aan je verloskundige als je na circa zes weken op controle gaat.

Inscheuren versus inknippen; hechtingen.

Bij veel vrouwen scheuren tijdens het allerlaatste deel van de bevalling de vagina of schaamlippen een klein stukje in. Hoewel de verloskundige altijd zal proberen om dit tot een minimum te beperken door op het eind gedoseerd te laten persen, is het meestal niet te voorkomen. Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap een naar beeld bij het idee van inscheuren tijdens de bevalling. Toch merk je meestal niet dat er een scheurtje ontstaat. Door de spanning die op het eind op de vagina staat, wordt het perineum, het stukje huid tussen vagina en anus, gevoelloos. Een scheurtje ontstaat daar waar de minste weerstand is en waar de minste spieren zitten: precies in de bilnaad waar de bekkenbodemspieren samenkomen. De meest voorkomende inscheuring is een oppervlakkig scheurtje in het perineum vanuit de vagina een klein stukje richting anus. Soms ontstaan barstjes in de schaamlippen.

Een knip daarentegen wordt vanuit de vagina schuin naar beneden gezet, dwars in de spieren, en heeft een onnatuurlijker verloop dan een scheurtje. Daardoor geeft een knip vaak meer

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

klachten bij genezing. Een scheurtje geneest meestal zonder litteken na te laten en na zes weken zie je er niets meer van.

Als je de keuze zou hebben is een scheurtje veruit te verkiezen boven een knip. In sommige gevallen is het echter noodzakelijk dat de verloskundige een knip zet. Bijvoorbeeld als de baby op het eind snel geboren moet worden (bijvoorbeeld omdat de hartfrequentie van je kindje te laag wordt), om er dan voor te zorgen dat een grote inscheuring wordt voorkomen. Oppervlakkige scheurtjes, waarvan de randjes mooi tegen elkaar vallen, behoeven niet gehecht te worden. Deze genezen namelijk vanzelf.

Als de randjes een stukje wijken moeten er een paar hechtingen in. Het komt ook voor dat de bekkenbodemspieren een stukje zijn ingescheurd en in dit geval moet er gehecht worden om de spierfunctie te herstellen en te zorgen dat de bekkenbodem haar oorspronkelijke stevigheid weer terug krijgt. Om deze reden moet een knip altijd worden gehecht.

De verloskundige begrijpt dat het vervelend is en zal de plaats vakkundig verdoven, zodat je tijdens het hechten nauwelijks last van de pijn zult hebben.

In de kraamtijd kun je last hebben van de hechtingen. Om dit tot een minimum te beperken kun je het volgende doen:

- ‘Knipogen’ met de bekkenbodemspieren om de doorbloeding en daardoor ook het herstel van dit gebied te bevorderen.
- Tijdens het plassen water laten meestromen, door bijvoorbeeld onder de douche te plassen; zo wordt de urine verdund waardoor het niet zo brandt als het langs een scheurtje of hechting komt.
- Tijdens het plassen wat lauwe kamillethee laten meestromen. Kamille heeft een verzachtende en wondhelende werking.
- Bij het veranderen van houding de bekkenbodemspieren aanspannen en deze weer ontspannen als je eenmaal de nieuwe houding hebt ingenomen.

Plassen

Direct na de bevalling is de aandrang tot plassen vaak gering. De druk van je kindje tegen je blaas tijdens de zwangerschap is nu weggefallen en de blaas moet weer even opnieuw ‘leren registreren’, wanneer deze vol is. Plas daarom dus regelmatig. Als je in het ziekenhuis bent bevallen mag je pas het ziekenhuis verlaten als je na de bevalling voor de eerste keer geplast hebt.

Ook kunnen de hechtingen zo pijnlijk zijn, dat je bang bent om te plassen. Of je zit wat onhandig op toilet of po, wat het urineren ook niet bevordert.

Het is wel heel belangrijk dat je regelmatig plast omdat een volle blaas de kans op infectie vergroot en buikpijn kan veroorzaken.

Het volgende wordt geadviseerd:

- Wen jezelf eraan om bijvoorbeeld vóór het voeden van je kindje te plassen.
- Drink voldoende.

Ontlasting en aambeien

De ontlasting kan na de bevalling soms wel een aantal dagen op zich laten wachten. De darmen hebben plotseling meer ruimte gekregen en zijn nog wat ‘lui’. Je hebt ook nog niet zoveel lichaamsbeweging de eerste dagen en het kan zijn dat je bang bent om te persen,

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

vanwege pijn of hechtingen. Problemen met ontlasting kunnen ook ontstaan door staaltabletten.

Door de zwangerschap en de grote druk tijdens het persen hebben veel vrouwen last van aambeien. Dit zijn spataderen van de bloedvaten van de anus en zijn voelbaar als harde, ronde verdikkingen aan de buitenkant of binnenkant van de anus.

Geadviseerd wordt om:

- Koude compressen (washandje gevuld met ijsblokjes) of een koud (ingevroren) maandverband (wel een handdoekje ertussen, dus niet direct op de huid!!) tegen de anus aan te leggen.
- Zitbaden met kamille-extract te nemen.
- Te zorgen voor een regelmatige en niet te harde ontlasting: vezelrijke voeding eten en veel water drinken. Indien je borstvoeding geeft, vraag dan advies over je eigen voeding aan je kraamverzorgende of verloskundige. Stel de ontlasting nooit uit, dat maakt de problemen alleen maar groter.
- Bekkenbodemoefeningen te doen.

Wanneer weer uit bed?

Vroeger bleven moeders tien dagen op bed na de bevalling. Tegenwoordig mogen vrouwen meteen na de bevalling naar het toilet of douchen als ze dat willen, maar wel onder toezicht van de verloskundige of kraamverzorgende. Een vrouw voelt zelf heel goed aan wat zij aankan op dat moment. Heb je veel bloed verloren of voel je je slap en duizelig, dan zul je in bed gewassen moeten worden.

De inspanning van een bevalling kun je vergelijken met het lopen van een marathon, dus blijf in de eerste week wel in de buurt van je bed. Het is verstandig om de kraamvisite de eerste week in de slaapkamer te ontvangen. Je gasten zullen dan zien dat je herstellend bent en ze zullen dan minder lang blijven. Ben je toch al uit bed en ontvang je de visite in je woonkamer, excuseer je dan na een half uurtje en kruip weer in je bed. Het is ook aan te bevelen om 's middags te rusten zolang je nog borstvoeding geeft, dus ook na de kraamtijd.

Bekkenpijn- of instabiliteit

Sommige vrouwen hebben na de bevalling last van bekkenpijn of -instabiliteit. Naast de al eerder gegeven oefeningen en adviezen, zijn er ook nog aanvullende adviezen voor deze periode:

- Draag een sluitlaken of sluitband: vroeger kregen vrouwen meteen na de bevalling een katoenen lap met linten eraan, die heel strak om de buik en de heupen van de kersverse kraamvrouw werd aangesnoerd. Dat was om het bekken te laten 'sluiten'. De laatste jaren wordt dit weer vaker gedaan, want het bekken kan na de bevalling wel wat extra steun gebruiken. De buikspieren doen de eerste dagen na de bevalling nog niet veel en het is beter ze te ondersteunen en zo in hun oorspronkelijke positie terug te brengen dan ze helemaal slap te laten hangen. Buikspieren laten zich gemakkelijk uitschakelen als er geen aandacht aan wordt besteed. Wanneer de buikspieren teruggeduwd worden in hun oude positie door gebruik van een sluitlaken (of draagdoek) kunnen ze met de gewone bewegingen mee gaan doen. Een paar dagen na de bevalling is het aan te bevelen om de buikspieren te versterken met lichte oefeningen. Dit kan geleidelijk verder worden opgebouwd. De buikspieren kunnen dan de taak van het sluitlaken weer overnemen.
- Lig veel op je zij, dit geeft stabiliteit aan het bekken.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Stuwing

De borsten kunnen eerst door bloedstuwing en vervolgens door melkstuwing pijnlijk, groot, zwaar en gespannen aanvoelen. De stuwing is meestal het hevigst op de derde en vierde dag. Als je je kindje niet aanlegt, komt de borstvoeding weliswaar niet op gang, maar je kunt wel last hebben van stuwing. Vroeger werd vrouwen die geen borstvoeding gaven geadviseerd weinig te drinken en de borsten strak in te wikkelen. Dit bleek echter weinig te helpen. Draag daarom liever een stevige beha, dat voelt vaak prettig aan. Tegenwoordig worden bijna nooit meer medicijnen gegeven om de melkproductie te stoppen.

Je kunt het volgende doen om klachten door stuwing te verminderen:

- Warme of juist koude compressen op de borsten leggen.
- Kwark-compressen of witte koolbladeren op de borsten leggen.
- Als je borstvoeding geeft: je kindje wat vaker aanleggen voor twee à drie minuten. Dit is een tijdelijke oplossing, want de borsten moeten wel regelmatig worden 'leeg' gedronken om borstontsteking te voorkomen.
- Onder een aangenaam warme douche wat voeding uit je borsten duwen.

Borstvoeding

De eerste dagen verdient het aanbeveling om je kindje zo vaak mogelijk aan de borst te leggen. Je kunt gerust tien tot twaalf keer per etmaal voeden. Dit zorgt ervoor dat de borstvoeding snel op gang komt en je baby krijgt de eerste voedzame colostrum binnen. Colostrum is de eerste melk die wordt gevormd en heeft een paar unieke eigenschappen. Het is rijker aan eiwitten en armer aan vet en koolhydraten dan de latere moedermelk. Je kindje heeft er maar heel weinig van nodig om de juiste voeding binnen te krijgen. Het is ook rijker aan stoffen die je baby beschermen tegen infecties. Zelfs als je kindje maar heel weinig colostrum krijgt, helpt het hem toch een flinke hoeveelheid antistoffen op te bouwen. Colostrum werkt ook laxerend, waardoor de meconium (eerste ontlasting van je kindje) sneller wordt uitgescheiden. Bij het voeden is het belangrijk dat het kind niet alleen de tepel, maar ook de tepelhof in het mondje heeft. Wanneer je kindje alleen op de tepel zuigt kun je last krijgen van kloven en pijn. Als dit het geval is, is het raadzaam om na tien minuten van borst te wisselen om de tepels niet te overbelasten. Een groot voordeel van borstvoeding is dat het op verzoek gegeven kan worden: zoveel en zo vaak mogelijk als de baby erom vraagt. Er is geen maximum aantal, maar wel een minimum aantal keren dat de baby moet drinken. De vuistregel is dat een kind met een gemiddeld gewicht vanaf dag twee minimaal zes maal per etmaal voeding moet krijgen. Voed zodra je baby wakker is, onrustig wordt, handen in de mond stopt of bewegingen met de mond maakt. De baby stil houden met een speen wil in de meeste gevallen zeggen dat de baby niet zo vaak aan de borst mag als hij wil. Dat kan slecht zijn voor de melkproductie en de baby kan minder goed aankomen. De kraamverzorgende zal je stimuleren en ondersteunen bij het geven van borstvoeding. Ligt de baby comfortabel, zonder het hoofd over de schouder te hoeven draaien? Zit je zelf comfortabel, zonder spanning in schouders en rug? Het kan helpen om een aantal kussens bij de hand te houden zodat je je kind of je armen goed kunt ondersteunen. Als er problemen zijn bij het geven van borstvoeding kan de kraamverzorgende daar veel tips en adviezen over geven. Soms kan het nodig zijn de hulp van een lactatiekundige in te roepen: zij is gespecialiseerd in het adviseren bij borstvoedingsgerelateerde problemen. Voorbeelden van situaties waarbij de lactatiekundige kan helpen, zijn onder andere:

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

- problemen met de groei van de baby,
- aanlegproblemen,
- tepelkloven en pijn bij voeden,
- bijvoeden aan de borst,
- borstweigeren,
- voeden na een borstoperatie,
- vragen over borstvoeden en medicatie,
- ingetrokken of platte tepels.

Voor een lactatiekundige in jouw buurt kun je terecht op het adres of de website van de [Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen](http://www.nederlandseverenigingvanlactatiekundigen.nl).

Geestelijke veranderingen

Na de bevalling kan je moeite hebben met de verwerking van de bevalling, wanneer de bevalling bijvoorbeeld erg snel is gegaan. Je bent als het ware overvallen in plaats van bevallen. Het kan ook zijn dat de bevalling anders verlopen is dan je verwacht had. Je kunt je hierdoor onmachtig of schuldig voelen, omdat je denkt dat je iets fout hebt gedaan. Ook kan het zijn dat je kindje voor een bepaalde periode in een warme kamer of couveuse moet verblijven, waardoor je je kindje dus niet bij je hebt.

Praat hierover met je partner, verloskundige of andere vertrouwenspersoon.

De volgende zaken kunnen ook je psychische gesteldheid beïnvloeden:

- Een leeg gevoel in je buik, je mist de kindsbewegingen en je buik is één en al vel, waarover je je afvraagt of het nog weer strak wordt.
- Je buik blijft dikker dan verwacht en dat verdwijnt maar langzaam.
- Je hebt last van huildagen of depressies.
- Je vindt het moeilijk als je alles voor de eerste keer alleen moet doen.
- Je hele dagritme ligt overhoop, het voelt als een wanorde.
- Je vindt je kindje minder leuk dan je had gedacht.
- Je partner lijkt veel handiger dan jij.
- De verantwoordelijkheid drukt zwaar. Vooral als je de eerste keer alleen bent met je kindje kan het zijn, dat je je kindje geen seconde uit het oog durft te verliezen.
- Je hebt last van snel wisselende emoties.
- Het ouder-kindgevoel is anders dan je had verwacht.

Tips voor meer zelfvertrouwen

Als je kindje geboren is, krijg je vaak ongevraagd adviezen. Ouders en schoonouders hebben hun kinderen in een andere tijd grootgebracht. Natuurlijk deden ze dat goed. Ze volgden de adviezen die ze toen kregen. Vroeger werd bijvoorbeeld het advies gegeven baby's te laten huilen, anders zou je ze te veel verwennen. Ook zou huilen goed zijn voor de longetjes. Later is uit onderzoek gebleken dat je een baby beter niet te lang kan laten huilen. In ieder geval kun je ze beter niet helemaal overstuur laten raken. Troost je kindje en neem het lekker bij je. Het wil natuurlijk niet zeggen dat baby's helemaal nooit mogen huilen. Sommigen hebben het huilen nodig om in slaap te komen. Het kan ook een manier van ontladen zijn. Kijk naar je baby en kies wat bij jullie past. Jullie mogen het op jullie manier doen.

- Volg je eigen gevoel. Vertrouw dat gevoel en trek je niet teveel aan van anderen.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

- Neem je kind als uitgangspunt.
- Je hoeft niet perfect te zijn, iedere ouder maakt fouten.

Seksualiteit

Je hoeft het hebben van geslachtsgemeenschap niet uit te stellen tot de klassieke zes weken na de bevalling. Zodra je niet meer vloeit en de wond van de eventuele knip is geheeld, is er medisch gezien geen reden om niet te vrijen. Tot die tijd is het meestal te pijnlijk en tijdens het vloeien is het niet verstandig om gemeenschap te hebben, omdat er een vergrote kans op infectie bestaat. Je kunt in deze periode natuurlijk wel vrijen zonder daarbij geslachtsgemeenschap te hebben. Gemeenschap is niet de enige manier om tot bevrediging te komen. Probeer bij elkaar de fijne plekjes te ontdekken. Op strelen en liefkozen staat gelukkig nooit een verbod. Het blijkt dat veel vrouwen juist in deze periode veel behoefte hebben aan lekker tegen hun partner aan liggen, knuffelen, strelen. Ook voor mannen geldt dit. Zij moeten ook wennen aan hun nieuwe verantwoordelijkheid en alle veranderingen.

Het kan verwarrend zijn om vader te worden en alles op een afstand mee te maken. Je bent als vader hoe dan ook, niet degene die het kind baart en het de borst geeft. Nogal wat mannen voelen zich aan de kant geschoven en trekken zich wat terug in zichzelf. Anderen zijn jaloers op hun kind, waar alles om lijkt te draaien en eisen meer dan ooit, juist in bed, hun recht op als man en minnaar. Dit alles kan leiden tot een verkoeling zowel binnen als buiten bed. Soms zijn mannen jaloers, soms ook bang of kwaad, maar vaak ook heel trots op hun vrouw en hun prachtige kindje met alles erop en eraan. Ze zijn heel bereid om te helpen met van alles en nog wat, maar hebben de pest in als het kind begint te krijsen, net als ze lekker aan het vrijen zijn. Nogal wat paren maken een enerverende tijd door tijdens de zwangerschap, bevalling en de tijd daarna. Maar er valt ook veel leuks en moois te beleven als je net vader en moeder bent. Saai is het in ieder geval niet.

Vooraf de eerste drie maanden na de bevalling kun je vaak moe zijn. Dit heeft te maken met de hormoonhuishouding die weer in balans moet komen. Het kan dan zijn dat je gewoonweg de puf niet hebt om te vrijen. Maak dit bespreekbaar.

Anticonceptie

Belangrijk is ook dat je vóór het moment dat je weer geslachtsgemeenschap gaat hebben, je je anticonceptie goed regelt. Angst voor een volgende zwangerschap kan plezier in het vrijen behoorlijk bederven. Bedenk bij het kiezen van een voorbehoedsmiddel goed wat voor jou en je partner de beste methode is.

Nog enige wetenswaardigheden met betrekking tot anticonceptie:

- In de periode van het geven van borstvoeding kun je gewoon zwanger worden. Borstvoeding vormt dus geen anticonceptieve maatregel!
- Bij borstvoeding en pilgebruik loopt de borstvoeding terug, bovendien gaan de hormonen over in de borstvoeding.
- Een spiraaltje kan zes weken na de bevalling worden gezet.
- De prikpil kan meteen na de bevalling worden gegeven. Het beste is echter pas na twee weken. Deze hormonen gaan niet over in de borstvoeding; de borstvoeding kan er wel door teruglopen. Na een maand is de prikpil pas betrouwbaar.
- Om de natuurlijke ontfanging de kans te geven is het verstandig pas met de pil te beginnen na de eerste menstruatie. Raadpleeg hierover je zonodig huisarts.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Lichaamshouding na de bevalling

Na de bevalling is je buik, die in negen maanden flink gegroeid was, ineens 'n heel stuk kleiner geworden. Dit heeft consequenties voor je lichaamsswaartepunt en houding. Je lichaam 'denkt' dat het nog steeds zwanger is en daarom is het belangrijk dat je je concentreert op het weer 'lang en slank' staan en lopen. Belangrijk is ook dat je je navel intrekt bij het staan en bij het veranderen van houding.

Oefeningen voor in het kraambed

Op het moment van deze les kun je niet alle kraambedoefeningen uitvoeren, omdat je buik nog in de weg zit of de oefeningen op dit moment te belastend zijn. Daarom zullen tijdens dit lesonderdeel de oefeningen voor in het kraambed doorgenomen en zonodig voorgedaan worden. In het praktijkgedeelte staat een aantal oefeningen beschreven. Tijdens de kraamtijd is het heel belangrijk te oefenen om weer op krachten te komen. Overdrijf echter niet. Mocht je heel vermoeid of duizelig worden, stop dan en probeer het een paar uur later nog eens. Belangrijk bij het oefenen is het volgende:

- Oefen liefst elke dag, elke oefening maximaal 10 keer.
- Oefen rustig; zodra je duizelig wordt, moet je even stoppen en daarna rustiger oefenen.
- Denk aan de ademhaling tijdens het oefenen: blijf dus doorademen!
- Denk ook aan je houding tijdens staan, zitten, lopen, tillen, tijdens het voeden etcetera.
- Probeer bij het zitten op het toilet je urine nog 10 tellen op te houden. Plas daarna goed uit zonder onderbreking.
- Probeer je regelmatig, eventueel met behulp van ontspannings- of ademhalings-technieken, te ontspannen.

Houding in relatie tot de verzorging van de baby

Houding tijdens het voeden

De juiste houding tijdens het voeden is die waarbij moeder en kind zich comfortabel voelen. De eerste dagen na de bevalling wil je waarschijnlijk liggend voeden. Zodra je wat mobieler bent, kun je zittend voeden met een kussen onder de arm waar de baby op rust en een goede steun achter je rug. Voed je zittend op een stoel, zorg dan voor een steuntje onder je voeten: een voetenbankje of een stapel boeken. Leg een kussen op schoot, zodat je kind al op borsthoogte ligt. Houd een schone doek bij de hand voor een lekkende borst en ga ontspannen zitten. Het is niet aan te raden om altijd liggend te voeden. De melkkliertjes van de borst die op het matras steunt, kunnen door de druk gaan verstoppert en ontsteken. Als je liggend voedt, wees dan extra alert op bobbeltjes aan de zijkanten van je borst in verband met borstontsteking.

Het optillen van je baby

Het goed optillen van je baby is heel belangrijk, zowel voor jezelf als voor je baby. Als je het goed doet, voelt je kind zich veilig en gerust. Doe je het onverschillig of snel, dan kan hij schrikken of zich verkrampert houden. Wen jezelf eraan rustig en langzaam met je baby om te gaan, zodat hij de bewegingen kan volgen. Anders heeft hij het gevoel in een soort achtbaan te leven. Dit is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan, vooral als alles na een paar

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

weken weer vlug en snel moet gaan. Houd een pasgeboren baby altijd goed ondersteund bij zijn billetjes met zijn hoofdje tegen je hart. Het gevoel en het geluid van een kloppend hart zullen een kalmerend effect op hem hebben. Als je hem uit bed tilt, schuif dan eerst één hand onder zijn billetjes en de andere hand onder zijn hoofd en rug. Til je baby niet onder de oksels op. Trek hem ook nooit aan zijn armen omhoog. Als je je baby aan iemand overdraagt, houdt zijn gezicht dan naar jou gericht, dat is veilig voor hem. Degene die hem aanpakt, ondersteunt eerst zijn billetjes en dan zijn bovenlichaam. Zo wordt je kind als een mens gedragen en niet als een pakketje.

Zo houd je je baby vast in bad

Als je rechtshandig bent, steun je met je linker onderarm het hoofdje. Het hoofdje ligt over de pols, het nekje ligt op de pols. Met je linkerhand houd je zijn linker armpje goed vast. Met je rechterhand pak je zijn billetjes of beentjes en laat je hem in het water zakken. Soms kan een baby dan even schrikken, maar laat hem rustig wennen aan de temperatuur van het water. Je kunt als de baby zich ontspant, de beentjes loslaten. Zo heb je je rechterhand vrij om een washandje op zijn borst te leggen en de plooitjes voorzichtig schoon te wrijven.

Schep na het badderen het badje leeg met een emmer om je rug te sparen.

Er zijn ook baby's die een babybad te groot vinden. In een emmer zijn ze dan wel rustig.

Houd de baby dan net zo vast als in het bad en laat de billetjes en beentjes los. Geef je baby dan je schone wijsvinger om op te zuigen. Door de zuigkracht van de baby en de opwaartse druk blijft hij drijven.

Er zijn ook baby's die het liefst met vader of moeder in bad gaan of onder de douche. Ze kruipen lekker tegen je aan en voor beide partijen is dat genieten. Leg voor de veiligheid altijd een rubber mat in bad of douche, zo verklein je de kans dat je uitglijdt met je baby.

De draagdoek of slendang

In Afrika, Azië en Zuid-Amerika dragen de moeders hun baby veelal in een draagdoek of slendang, zoals deze in Indonesië genoemd wordt. Langzaam maar zeker hebben de vaders en moeders in Nederland ook ontdekt dat een draagdoek heel handig is: je hebt je handen vrij, de baby zit lekker warm en de meesten vinden het heerlijk. Je kindje mag er al vanaf de geboorte in. Hij zal zich meteen oprollen in de foetushouding en door jouw bewegingen en warmte zal hij zich weer in de baarmoeder wanen. De baby wordt over zijn hele lichaam gesteund.

Baby's die veel huilen zijn meestal stil in een draagdoek. Kleed hem gewoon aan, maar doe hem niet onder je jas. Jouw lichaamswarmte zal hem ook verwarmen. Let erop dat je kindje goed doorademt en dat hij het niet te warm krijgt. Te warm ingepakt zitten is gevaarlijk, omdat je baby zijn warmte dan niet goed kan afvoeren.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Foto.1. ByKay draagdoek, ook geschikt voor Carryyoga.



Je kunt de draagdoek als volgt gebruiken:

Zie filmpjes:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=lzrS43bb1Vs#!

http://www.youtube.com/watch?v=bZ0u_5bc3nw

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Y3E54iR6uCg

Een draagdoek kan je heel lang gebruiken, steeds op een andere manier, zolang het kind nog geen lange afstanden kan lopen. Het is handig om in de winkel waar je zo'n draagdoek kunt kopen te vragen om een demonstratie.

Ook in de cursus 'Mama & baby yoga' en 'Mama & kind yoga, carryyoga' komt het omknopen van de draagdoek en verschillende draaghoudingen plus yogahoudingen aan de orde.

Babymassage

In Engeland kregen moeders in de vorige eeuw het advies om vooral hun kinderen niet te veel op te pakken of te knuffelen. Af en toe een aai over hun bolletje was genoeg. Dit soort adviezen wordt gelukkig niet meer gegeven. Onderzoek heeft uitgewezen dat baby's die niet aangeraakt en geknuffeld worden, zich niet goed ontwikkelen. Baby's die in de couveuse liggen, kunnen vaak eerder naar huis als ze veel rondgedragen en gestreeld worden. Bij het masseren van je baby ben je weer op een andere manier bezig dan met het baden, voeden en verschonen. De massage is ook een manier om in contact te komen met je kindje, het activeert de zintuigen van je baby maar ook die van jou. Je leert beter aanvoelen wat goed is voor jouw baby. Massage kan je kind helpen beter te slapen, het is goed voor z'n spijsvertering en hij kan een groot gevoel van geborgenheid krijgen. Tijdens de massage ben je weer even één met je baby. Voor partners die zich nog steeds een beetje buitengesloten voelen of door hun werkzaamheden te weinig tijd thuis kunnen doorbrengen, kan massage een manier zijn om dichterbij hun kind te komen.

Shantala is een traditionele massagetechniek uit India, die gemakkelijk te leren is. Bij Shantalamassage wordt amandelolie gebruikt. In ons hele land worden cursussen gegeven in deze massagetechniek. Een heel duidelijk boek met veel foto's over deze massage is het boek *Shantala* van *Frédéric Leboyer*.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling

Copyright © Jacqueline Luchtmeijer-Zwaal

Alle rechten voorbehouden. Je bent vrij om delen uit dit document of deze cursus te publiceren/door te geven aan anderen, zolang je mij als bron vermeldt en een weblink maakt naar: www.a-beautiful-balance.nl

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Oefeningen voor na de bevalling

De eerste dagen in het kraambed kun je nog niet zoveel oefenen, maar geleidelijk aan word je weer sterker en kan het oefenprogramma worden uitgebreid. De oefeningen vóór de bevalling waren onmisbaar voor de lichamelijke en geestelijke voorbereiding op de bevalling. De oefeningen ná de bevalling zijn belangrijk om het herstel effectief te ondersteunen en om nu en in latere jaren klachten zoals verzakkingen en urine- en ontlastingsincontinentie te voorkomen. Daarom zijn er nog meer oefeningen beschreven, welke je kunt doen na de eerste week tot circa zes weken na de bevalling en natuurlijk ook nog daarna.

Oefeningen voor thuis

Ontspan je de laatste weken voor de bevalling en zorg ervoor dat je zoveel mogelijk in conditie blijft door regelmatig het geleerde te oefenen. Gun jezelf om elke dag een half uurtje aan lichaamsbeweging gericht op zwangerschap en bevalling te doen. Zo kun je bewust en ontspannen je bevalling tegemoet treden.

Kraamtijd: lichamelijke en geestelijke veranderingen na de bevalling