



Beste ouders,

Onlangs hebben wij de zorg voor de zwangerschap, bevalling en kraambed bij jullie afgesloten. Met deze mail willen we nog een aantal belangrijke dingen met jullie delen.

Bloedverlies en lichamelijk herstel

Het bloedverlies zal in de loop van de kraamtijd afnemen en aan het einde van de kraamweek heb je meestal voldoende aan een gewoon maandverband om het bloedverlies op te vangen. Normaal houdt het bloedverlies ongeveer drie tot vier weken aan, dit mag maximaal zes weken duren.

Als je hechtingen hebt, kan je daar in de kraamtijd wat last van hebben. De hechtingen kunnen wat trekken rond de 3e-5e dag na de bevalling, dit is een teken van herstel. De hechtingen lossen uit zichzelf op, maar blijf je er last van houden, laat het dan weten!

Bouw het sporten na de bevalling altijd geleidelijk op en luister daarbij goed naar je lichaam. Het verschilt per persoon wanneer je weer helemaal klaar bent om fanatiek te sporten.

Bij een vaginale bevalling kan je meestal na zes weken weer wat zwaardere oefeningen doen om je conditie en kracht op te bouwen.

Als je een keizersnede hebt gehad, dan kan je deze oefeningen pas na acht weken weer oppakken. Je buikspieren hebben dan namelijk meer tijd nodig om te herstellen.

Borstvoeding

Voor vragen over borstvoeding mag je ons altijd bellen. Ook is de website Borstvoeding.com erg informatief en uitgebreid.

Heb je hulp of ondersteuning nodig, dan kan je ook een lactatiekundige inschakelen.

Meer weten?

- Borstvoeding.com
- [Lactatiekundige Christa Beumer](#)

Nacontrole

Ongeveer 6 weken na de bevalling vindt er nog een afsluitende controle plaats op de praktijk. Deze controle hebben we al ingepland bij het afsluiten van het kraambed of we hebben gevraagd om over 2-3 weken te bellen om deze in te plannen. Tijdens deze controle bespreken we hoe jullie de zorg ervaren hebben en controleren we het ijzergehalte, bloeddruk en eventueel de buikspieren of hechtingen. Ook is er bij deze controle ruimte om anticonceptie te bespreken.

Verzekering

Vergeet niet je baby op te geven bij je zorgverzekeraar.

Anticonceptie

Je kan bij ons terecht voor een adviesgesprek over anticonceptie, het plaatsen van spiralen en de implanon. Ook andere vormen van anticonceptie kunnen wij voorschrijven.

Wil je geen anticonceptie gebruiken, kijk dan op de site van Sensiplan.

Bekken(bodem)check

Tijdens de zwangerschap en bevalling wordt je bekkenbodempier extra zwaar belast. In het kraambed is gesproken over het trainen van je bekkenbodempieren om de stevigheid weer terug te krijgen.

Daarnaast adviseren wij om 6 weken na de bevalling contact op te nemen met een bekkenfysiotherapeut om je klachten samen aan te pakken of om te bespreken hoe je klachten op latere leeftijd kunt voorkomen. Twijfel je voor die tijd of je langs de fysio moet, bel ons dan gerust of doe de bekkenbodempiercheck voor advies.

Centrum voor Jeugd en Gezin

De jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau neemt ongeveer 2 weken na de geboorte contact met jullie op voor het maken van een afspraak voor een huisbezoek. Tijdens dit bezoek zal ze jullie kindje wegen en uitleg geven over de zorg. Ook zal ze jullie vertellen wanneer de weegduurtjes zijn op het bureau.

Binnenkort ontvang je een vragenlijst via PREM geboortezorg

Elke kraamvrouw krijgt deze vragenlijst aangeboden. Het is een korte vragenlijst met 14 vragen over hoe je de zorg hebt ervaren tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Maeva's babywand

Als je het leuk vindt dat jullie baby ook tussen de foto's op de babywand te zien is, stuur dan gerust per mail nog een foto! Wij zullen er dan voor zorgen dat deze er ook bij komt te hangen.

Ook de geboortekaartjes vinden wij altijd leuk om op te hangen!

Coaching

Soms is de geboorte van je kindje of het moeder zijn niet wat je ervan had verwacht. Dat kan zorgen voor gemengde gevoelens.

Voel je je somber of verdrietig na je bevalling, of wil je daar helemaal niet aan denken? Het is goed om te weten dat je niet alleen staat. Er zijn veel vrouwen die gevoelens van angst en verdriet ervaren rondom de bevalling en geboorte.

Herken je dit? Dan kan coaching voor jou wellicht net dat stukje ondersteuning bieden om je weer op weg te helpen.

Bij Maeva heeft Patricia, één van de verloskundigen, de vrouwencoach opleiding gevolgd. In onze praktijk is geen wachtlijst voor coaching.

Meer weten?

- anticonceptie.nl
- sensiplan.nl
- [gezinsvorming en anticonceptie](http://gezinsvorming-en-anticonceptie.nl)

Bekkenfysio in de regio:

[Jacqueline von Lobenstein,](http://jacquelinevonlobenstein.nl)
[Achterveld](http://achterveld.nl)

[Rianne Huijerman en Titia](http://riannehuijerman.nl)
[Bal, Geeresteingroep](http://geeresteingroepwoudenberg.nl)
[Woudenberg](http://woudenberg.nl)

www.bekkenbodempiercheck.nl

Meer weten?

kennisnetgeboortezorg.nl/prem-geboortezorg/

[info@verloskundigen-
maeva.nl](mailto:info@verloskundigen-maeva.nl)

Meer weten?

- [Kraamtranen.nl](http://kraamtranen.nl)
- [Perfecte moeders bestaan niet](http://perfectemoedersbestaan-niet.nl)
- [Somberheid na de bevalling](http://somberheid-na-de-bevalling.nl)
- [Wennen aan nieuw leven](http://wennenaannieuwleven.nl)
- [Maeva Coaching](http://maeva-coaching.nl)

Wij wensen jullie heel veel geluk en succes bij de opvoeding van jullie kindje.

Patricia, Lisanne, Jacqueline, Esther, Iris & Margreet