



## KRAAMAFDELING



Vandaag is het dan eindelijk "de grote dag", u mag naar huis gaan.

We geven u graag nog enkele tips voor de eerste weken thuis:

### Hoe lang duurt het bloedverlies ?

U mag rekenen op een 4-tal weken bloedverlies na ontslag uit het ziekenhuis. Gebruik in deze tijd geen tampons en neem best nog geen zitbaden. Ook vaginale spoelingen zijn af te raden en met zwemmen wacht u beter tot er geen bloedingen meer zijn. Uitzonderlijk kan het bloedverlies langer duren. Als u hieromtrent ongerust bent, neem dan contact op met uw gynecoloog.

### Wanneer mag u terug sexuele betrekkingen hebben ?

U wacht liefst een 3-tal weken na de bevalling vooraleer terug betrekkingen te hebben. Betrekkingen voordien kunnen pijnlijk zijn als gevolg van het nog niet helemaal geheeld zijn van de knip. Tevens bestaat er een risico op infectie van de baarmoeder.

### Moet er nog iets gebeuren met de knip ?

Vanaf nu zijn er geen uitgebreide zorgen meer nodig van de episiotomie, indien ze goed genezen is. U kan na stoelgang spoelingen blijven doen. Verder houdt u de schaamstreek best goed droog en ververst regelmatig het maandverband.

Indien de hechting met verteerbare draadjes gebeurde, is het normaal dat u nog stukjes van deze draad verliest. Het litteken kan in het begin nog een beetje trekken en geeft soms pijn bij de eerste betrekkingen.

Welk voorbehoedsmiddel gaat u gebruiken ?

### Indien u flesvoeding geeft :

De gynecoloog zal u bij ontslag de pil voorschrijven die u voor de zwangerschap nam. Begin met de inname binnen de week na ontslag. Thuis zal het zo druk zijn de eerste weken dat u het later misschien vergeet. Als u geen pil wil innemen, gebruik dan best een condoom als voorbehoedsmiddel.

Een spiraal kan vanaf 3 maand na de bevalling tijdens de controle bij de gynecoloog geplaatst worden.

### Indien u borstvoeding geeft :

De gynecoloog zal u bij ontslag een minipil voorschrijven. Borstvoeding en minipil geven zo goed als 100 % bescherming voor een zwangerschap. Zolang u geen maandstonden hebt en volledig de borst geeft, zal u zonder pil beschermd zijn voor 98 %.

Begin met de inname binnen de week na ontslag - thuis zal het de eerste weken zo druk zijn dan u het later misschien wel vergeet. U moet de minipil elke dag stipt op hetzelfde uur innemen, anders is de werking onvoldoende. Eenmaal de borstvoeding goed op gang is gekomen, mag men overschakelen op een gewone pil. De inname van de pil gedurende de borstvoeding is niet gevaarlijk. Schakel zonder onderbreking over op de gewone pil .

Als u echt wil wachten met de inname van de pil, gebruik dan best een condoom.

Een spiraal kan u tijdens de controle bij de gynecoloog na de bevalling laten plaatsen.

### Wanneer moet u terug op onderzoek komen ?

U mag nu reeds een afspraak maken (tel : 02 477 60 20) voor een controle-onderzoek bij uw gynecoloog binnen de 8 à 12 weken.

### Wanneer mag u met postnatale kiné beginnen ?

De bekkenbodemoefeningen die u gedurende uw verblijf aangeleerd hebt zijn van heel groot belang om verzakkingen te voorkomen. Doe ze minstens 100 keer per dag. Met buikspieroefeningen en postnatale kiné wacht u best 6 weken. Indien er bij deze oefeningen onwillekeurig urineverlies optreedt, meldt het onverwijld aan de gynecoloog en aan de kinesitherapeut.

### En wat nog ?

- Maak tijd voor u en uw baby.
- Maak tijd voor uw partner en voor jullie twee.
- Probeer overdag voldoende met uw baby mee te slapen, de nachten zijn kort genoeg.
- Laat het huishouden voorlopig iets minder perfect zijn.

We wensen jullie nog eens van harte proficiat met de geboorte van jullie baby en staan uiteraard voor meer uitleg steeds ter beschikking. Wel thuis !





## MATERNITÉ



Aujourd'hui c'est le grand jour, vous pouvez rentrer chez vous

Voici quelques conseils concernant les semaines suivantes:

### Combien de temps durent les pertes de sang ?

Vous pouvez encore perdre du sang pendant environ 4 semaines après avoir quitté l'hôpital. Durant cette période n'employez pas de tampons et ne prenez pas de bain. Les rinçages vaginaux sont déconseillés et il est préférable d'éviter les baignades pendant cette période. Si les pertes de sang durent plus que 4 semaines il est conseillé de contacter votre gynécologue.

### Quand peut-on à nouveau avoir des rapports sexuels ?

Nous vous conseillons d'attendre au moins 3 semaines après l'accouchement avant d'avoir des rapports. Des rapports plus précoces peuvent être douloureux, suite à l'épisiotomie ou à la déchirure qui n'est pas encore entièrement cicatrisée. Il y a un risque d'infection de la matrice associée à des rapports avant 3 semaines.

### Faut-il encore soigner la plaie ?

Il n'y a plus de soins particuliers à faire au niveau de la plaie, si celle-ci est bien guérie. Si vous le désirez, vous pouvez continuer les rinçages après les selles. Il est important de garder la vulve au sec: changez régulièrement de bandes hygiéniques. Si la suture a été réalisée avec un fil résorbable, il est normal que vous perdiez encore des petits morceaux de ce fil. Au début, la cicatrice peut encore tirailler et peut générer des premiers rapports.

Faut-il employer un moyen de contraception ?

### Si vous donnez le biberon:

Le gynécologue vous prescrira la pilule que vous avez employée avant la grossesse. Commencez la prise de celle-ci sans tarder, pour ne pas vous en rappeler trop tard. Une protection contre une grossesse est ainsi obtenue dès le début des rapports. Si vous ne désirez pas prendre la pilule, il est préférable d'employer un préservatif lors des rapports. Un stérilet peut être placé lors de la consultation chez le gynécologue après l'accouchement.

### Si vous allaitez :

Le gynécologue vous prescrira une « minipilule ». L'allaitement, combiné avec cette minipilule, vous protège à environ 100 % contre une éventuelle grossesse. L'allaitement seul ne vous protège qu'à 98 % jusqu'aux premières règles et si vous allaitez plus de 6 fois par jour commencez donc la prise sans tarder: il est indispensable de prendre la minipilule chaque jour et à la même heure, sinon son efficacité est moindre. Après quelques semaines, lorsque l'allaitement est bien installé vous pouvez reprendre votre pilule habituelle. Ceci peut se faire après la consultation postnatale chez votre gynécologue. Si vous ne désirez pas prendre la pilule, il est préférable d'employer un préservatif. Un stérilet peut être placé lors de la consultation chez le gynécologue après l'accouchement.

### Faut-il prévoir une consultation ?

Vous pouvez prendre rendez-vous dès maintenant (tel: 02 477 60 20) pour une consultation de contrôle chez votre gynécologue dans 8 à 12 semaines.

### Quand peut-on commencer le kiné postnatal ?

Les exercices périnéaux que l'on vous a appris durant votre séjour à l'hôpital ont une grande importance dans la prévention de descente des organes. Faites les au moins 100 fois par jour. Pour les exercices des muscles abdominaux et la kiné postnatale, il est préférable d'attendre 6 semaines. Si lors de ces exercices, vous perdez des urines, rapportez le à votre gynécologue ou au kinésithérapeute.

### Et entre-temps, n'oubliez pas de :

- prendre du temps pour vous et votre bébé, mais aussi pour votre partenaire
- dormir quand votre bébé dort durant la journée, les nuits seront assez courtes
- ne pas être obstinée par votre ménage.

Nous vous présentons encore une fois toutes nos félicitations à l'occasion de la naissance de votre bébé. Nous sommes toujours à votre entière disposition pour de plus amples renseignements.  
Bonne Chance !

